voglia di CUCINARE

spaghetti & fantasia

spaghetti

GIUNTI DEMETRA

VISIT…

spaghetti & FANTASIA

WALTER PEDROTTI

GIUNTI DEMETRA

Realizzazione editoriale a cura di
EDIMEDIA SAS, via Orcagna 66, Firenze.

Le ricette e i testi sono tratti da:
Spaghetti e fantasia, Giunti 2002;
Voglia di cucinare 2, Giunti 2007;
Voglia di cucinare pasta, Giunti 2007.

Referenze fotografiche:
tutte le foto delle ricette sono di Archivio Giunti/foto Giuliano Valsecchi, Firenze, a eccezione di quelle sotto indicate:
Corbis: © Roulier/Turiot/photocuisine p. 6; © Ginet-Drin/photocuisine p. 13.

Dove altrimenti non indicato,
le immagini appartengono all'Archivio Giunti.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo *Chef de cuisine* Carla Marchetti
per la preparazione dei piatti fotografati da G. Valsecchi.

www.giunti.it

© 2007 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante 4 - 20121 Milano - Italia
Prima edizione: ottobre 2007

Ristampa	Anno
8 7 6 5 4	2014 2013 2012 2011 2010

Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A. - Stabilimento di Prato

SOMMARIO

Spaghetti per tutti 7
I buoni spaghetti 8; Ingredienti fondamentali 11

Spaghetti ragù e... 15

Spaghetti al sapore di mare 43

Spaghetti voglia di verdure 69

Spaghetti sprint 95

Indice delle ricette 124

SPAGHETTI PER TUTTI

Nel nostro Paese, il pane,
la pasta e la pizza
sono per tradizione
gli alimenti più importanti,
e in qualunque pasto
costituiscono la sostanza
dello "stare a tavola",
o almeno lo accompagnano
sotto varie forme. Pensate
alla pasta: quante varietà
ne esistono? E in quanti
modi è possibile condirla?
È difficile persino tentare
un censimento...

I buoni spaghetti

Il frumento

Il frumento (o grano) viene generalmente distinto in tenero e duro. Il grano tenero è il più diffuso e costituisce la maggior parte del cereale utilizzato per la panificazione; nel nostro Paese viene coltivato prevalentemente al Centro e al Nord. Il grano duro, meno diffuso perché necessita di climi caldi e asciutti, viene maggiormente coltivato nell'Italia meridionale e insulare e viene impiegato nella preparazione delle paste alimentari: è più ricco di glutine, cioè di un particolare miscuglio di sostanze proteiche. Il chicco di frumento che, opportunamente macinato, fornisce la farina, è costituito da diversi strati, come tutti gli altri cereali. Alcuni di questi strati vengono eliminati con la raffinazione: a seconda del tipo di molitura, si ottiene un allontanamento differenziato delle varie parti del seme. Nel caso della farina, si ottiene un prodotto più o meno raffinato, tanto che si distinguono farine di tipo 00, 0, 1, 2, integrale. Nelle qualità meno raffinate si ha una maggior percentuale di fibra grezza, oltre che di altri elementi come oligoelementi e vitamine, che si trovano prevalentemente nello strato esterno della cariosside.

Due requisiti fondamentali

I buoni spaghetti, vero vanto della cucina mediterranea, devono avere almeno due requisiti essenziali. Anzitutto non devono scuocere rapidamente, il che è garantito dall'impiego di grano duro nella pastificazione; infatti l'uso di grano tenero fa sì che la pasta tenda a diventare collosa appena supera il tempo di cottura. Per la verità la normativa prevede che il grano tenero non possa essere impiegato per la produzione della pasta, ma in commercio non è così raro trovarne qualità scadenti. In secondo luogo gli spaghetti, e tutta la pasta in genere, devono avere un loro sapore caratteristico: una buona pasta non rappresenta solamente una base per i vari sughi, ma deve avere un suo gusto preciso. Sono particolarmente saporiti quei tipi di pasta che vengono lasciati essiccare lentamente, con tempi superiori alle 12 ore, poiché questo consente l'innescarsi di processi fermentativi che conferiscono un gusto alla pasta stessa.

Come cuocere gli spaghetti

Per essere gustati al meglio, gli spaghetti non devono superare il tempo di cottura poiché solo lo spaghetto al dente conserva pienamente il sapore della buona pasta. Ecco dunque alcune semplici regole che conviene rispettare per una buona cottura:

- impiegare 1 l d'acqua per ogni ettogrammo di pasta, unendo circa 10 g di sale quando l'acqua comincia a bollire;
- buttare la pasta nell'acqua salata solamente quando questa ha avviato bene il bollore;
- mescolare più volte durante la cottura, con un cucchiaio o un forchettone (meglio se di legno), per evitare che l'amido disciolto faccia incollare la pasta;
- scolare e condire la pasta con immediatezza appena termina il tempo di cottura.

Gli spaghetti integrali

Gli spaghetti ottenuti dalla pastificazione di farina integrale, oltre a caratterizzarsi per il colore decisamente più scuro, possono vantare un sapore molto diverso dagli spaghetti ottenuti con farina raffinata. Indubbiamente più ricchi di sostanza, e per molti versi preferibili agli spaghetti "bianchi", si prestano soprattutto a condimenti a base vegetale. Nelle ricette che seguono si potrà dunque, volendo, sostituire la pasta "bianca" con la pasta integrale. La sua cottura non richiede alcuna precauzione né complicate operazioni.

Un po' di storia

L'origine della pasta ed in particolare degli spaghetti, che sembrano essere stati la forma più antica prodotta, è avvolta da leggende e da una storia frammentaria costituita da disparati documenti letterari o figurativi slegati fra loro. Tradizionalmente la pasta viene collegata all'Italia, tanto da farne, oltralpe, un elemento rappresentativo del bel Paese e senz'altro si può considerare la nostra penisola la porta d'ingresso di questo importante alimento per l'occidente, ma dove veramente abbia avuto origine non risulta ancora chiaramente documentato.
La figura di Marco Polo, con il suo alone leggendario, si collega comunemente alla diffusione degli spaghetti in Italia e pertanto si ritiene di solito che la pasta sia giunta a noi dalla Cina in seguito al famoso viaggio esplorativo del mercante navigatore. Talvolta nuove scoperte archeologiche paiono confermare la paternità dell'Impero della grande muraglia e rivelano origini sempre più antiche, fino a quattromila anni orsono, ma la logica ci porta piuttosto a ritenere che, come il pane, la pasta sia stata con grande probabilità un cibo spontaneo, legato alla scoperta e all'uso dei cereali, la cui coltivazione e diffusione avvenne quasi contemporaneamente fra tutti i popoli. Questo giustificherebbe, senza alcuna contraddizione, la documentazione che testimonia il consumo di pasta ed in particolare di spaghetti presso quasi tutte le antiche civiltà.

Ingredienti fondamentali

Attenzione all'olio

Dopo anni nei quali, particolarmente in alcuni dei paesi a più veloce sviluppo economico, l'uso dell'olio d'oliva pareva essere stato soppiantato dall'impiego di oli di semi di diversi tipi che vantavano caratteristiche nutrizionali eccezionali, recentemente si è assistito a un suo ritorno da protagonista di prima grandezza sulla nostra tavola. E infatti oggi viene raccomandato da nutrizionisti e dietologi e da istituzioni preposte alla salvaguardia della salute come il grasso più consigliabile durante la gravidanza, per i bambini e per le persone anziane.

Certo nel nostro Paese, che vanta il primato nella produzione mondiale, l'olio d'oliva è sempre stato apprezzato e non ha mai smesso di incontrare il favore di fasce importanti di consumatori. Ma non è certo di poco conto che ora al consumo di quest'olio e, in particolare, dell'olio extravergine spremuto a freddo, vengano fatti risalire importanti benefici. Valgano per tutti gli studi che dimostrerebbero come a fronte del suo consumo si riscontrino bassi valori nella diffusione di diverse malattie cardiovascolari: è stato recentemente stabilito, per esempio, che nei paesi nordici, dove si utilizzano prevalentemente condimenti di origine animale (burro, strutto, lardo, panna ecc.), il numero di sofferenti per malattie cardiovascolari è quattro-cinque volte superiore a quello riscontrabile nei paesi del bacino mediterraneo, dove il consumo d'olio d'oliva si è mantenuto a livelli significativi. Se si considera poi che la maggiore attenzione dedicata negli ultimi anni all'alimentazione ha permesso di rivalutare alcuni cibi tipici della nostra tradizione (i quali, a ben vedere, sono quasi sempre di provenienza vegetale), si delinea un quadro in cui l'olio d'oliva ha un peso ancor maggiore. Nella cosiddetta dieta mediterranea esso accompagna infatti, come condimento, ce-

reali – la pasta in particolare – verdure e legumi, cibi di cui sono stati sottolineati gli svariati benefici legati a un modo di alimentarsi più semplice di quello al quale ci avevano abituato pochi decenni di diffuso benessere economico.
L'olio d'oliva dunque, alimento tradizionale della nostra civiltà, non poteva che attirare l'attenzione di medici, dietologi, nutrizionisti, attenti, tra l'altro, al fatto che questo alimento-condimento di origini antichissime sia giunto sino a noi mantenendo sostanzialmente intatta la sua identità e genuinità, particolarmente nel caso dell'olio spremuto a freddo, il cui ciclo di lavorazione ha subìto nel corso dei secoli ben poche modificazioni. La lavorazione a freddo delle olive, l'estrazione ottenuta per semplice pressione della pasta d'olive, senza riscaldamento e senza l'aggiunta di acqua alla pasta stessa e al mosto oleoso, conferisce all'olio extravergine d'oliva una superiorità bionutrizionale e organolettica. L'olio estratto a freddo inoltre si conserva meglio rispetto agli altri oli in commercio. In particolare la spremitura a freddo salvaguarda l'insieme dei principi, quali composti fenolici e sostanze aromatiche volatili, responsabili del caratteristico aroma dell'olio stesso e che quindi sono responsabili dell'aroma inconfondibile che l'olio dona ai nostri piatti.
L'olio extravergine d'oliva è sicuramente l'olio più resistente alle alte temperature (cottura e frittura) e risulta comunque il più digeribile. Al fine di poter approfittare di tutte le sue proprietà, il consumo dovrebbe avvenire preferibilmente a crudo. Nelle ricette che seguono si consiglia dunque l'uso di quest'olio.

Il sale

Per quanto riguarda il sale, ingrediente essenziale nella preparazione della pasta, è bene preferire l'uso di sale marino integrale, cioè non raffinato. In esso sono infatti presenti molti elementi, eliminati nella raffinazione: cloro, sodio, magnesio, zolfo, calcio, potassio, bromo, carbonio, zinco, stronzio, boro, silicio, fluoro, litio, fosforo, iodio, arsenico, rame ecc. Nelle ricette che seguono, per sale si dovrà dunque intendere il sale marino integrale.

Spaghetti ragù e...

Anche con i condimenti a base di carne possiamo liberare la fantasia, e viziare il nostro palato seguendo gustose ricette per ogni occasione. Non possono mancare i classici intingoli della tradizione, ma trovano spazio anche i sapori più originali, che rinnovano con golosità la nostra tavola. Alcune ricette possono richiedere una maggiore elaborazione, ma in buona parte è possibile creare piatti appetitosi con semplicità.

Spaghetti al ragù bolognese

2 ore

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di carne di manzo,
100 g di pancetta,
2 fegatini di pollo,
2 pomodori maturi,
1 cipolla piccola,
1/2 carota,
1/2 gambo di sedano,
noce moscata,
1 tazza di brodo di carne,
1/2 tazza di vino bianco,
parmigiano grattugiato,
50 g di burro,
sale, pepe.

Il ragù alla bolognese vanta una fama e una diffusione internazionali e non ha certo bisogno di grandi presentazioni: è certamente uno dei classici condimenti per gli spaghetti.

▶ Mondate e tritate cipolla, carota e sedano; tagliate la pancetta a fettine sottili, lavate e tritate i fegatini e la carne di manzo. Sbollentate i pomodori per qualche istante in modo da poterli pelare facilmente, privateli dei semi e passateli al setaccio.

▶ Rosolate lentamente nel burro gli ortaggi tritati, pancetta, fegatini e carne di manzo, rimestate bene e spruzzate con il vino bianco. Aggiungete quindi il pomodoro passato al setaccio, condite con sale, pepe e noce moscata, unite il brodo di carne e cuocete a fuoco moderato per circa 2 ore, rimestando di tanto in tanto.

▶ Portate nel frattempo a bollore una pentola con abbondante acqua, salatela e cuocetevi gli spaghetti. Scolateli al dente, versateli in un'insalatiera e conditeli con il ragù. Se gradito, prima di servire aggiungete una spolverata di parmigiano grattugiato.

Tenete conto che una versione semplificata della ricetta non prevede l'utilizzo dei fegatini di pollo e, se vi sembra il caso, orientatevi di conseguenza.

Spaghetti all'amatriciana

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di guanciale magro di maiale o di pancetta tesa,
300 g di pomodori maturi e sodi,
1/2 cipolla,
peperoncino rosso,
4 cucchiai di pecorino grattugiato,
6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Tagliate il guanciale a dadini e rosolatelo nell'olio: non appena il grasso si è dorato, togliete il guanciale dal tegame e mettetelo da parte.

▶ Nel fondo di cottura fate imbiondire la cipolla tritata finemente, quindi unitevi i pomodori preventivamente sbollentati in acqua, pelati, privati dei semi e tagliati a filetti. Salateli e lasciateli asciugare per una decina di minuti a fuoco non eccessivamente vivace, quindi rimettete nuovamente il guanciale nel tegame e insaporite con un pezzetto di peperoncino o, se preferite, con del peperoncino macinato.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua necessaria alla cottura degli spaghetti, portatela a ebollizione, salatela e cuoceteli al dente, scolateli, trasferiteli in una zuppiera e conditeli con la salsa. Completate con il pecorino grattugiato e portate in tavola.

(foto della ricetta a pag. 14)

Spaghetti ai fegatini

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di fegatini di pollo,
1 cipolla piccola,
1/2 bicchiere di vino bianco,
farina,
parmigiano grattugiato,
50 g di burro,
sale, pepe.

▶ Cominciate pulendo accuratamente i fegatini, privateli del grasso, lavateli, asciugateli con un canovaccio pulito, quindi tagliateli a pezzetti e infarinateli leggermente.

▶ Sbucciate la cipolla e tritatela, poi mettete sul fuoco un tegame, scioglietevi il burro, unitevi la cipolla e fatela dorare prima di aggiungere i fegatini.

▶ Mescolate con un cucchiaio di legno, poi bagnate con il vino bianco e soffriggete ancora per 3-4 minuti; salate e insaporite con un po' di pepe.

▶ Nel frattempo fate bollire la pasta in abbondante acqua salata; scolatela al dente, trasferitela in una zuppiera e infine conditela con i fegatini. Portatela subito in tavola, servendo il parmigiano grattugiato a parte.

Spaghetti alla cacciatora

2 ore

Ingredienti

380 g di spaghetti,
500 g di polpa di cinghiale,
50 g di conserva di pomodoro,
30 g di funghi secchi,
2 spicchi d'aglio,
1 rametto di rosmarino,
1 bicchiere di vino rosso,
farina,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Prima di tutto tagliate la polpa di cinghiale a dadi e passatela nella farina. Quindi scaldate l'olio in un tegame e unitevi gli spicchi d'aglio schiacciati: lasciate il tegame un attimo sul fuoco e poi eliminate l'aglio, sostituendolo con il rametto di rosmarino e aggiungendo la polpa di cinghiale.

▶ Fate rosolare la carne tenendo controllato il fondo perché il sugo non si attacchi, aggiustando di sale e pepe. Unite quindi alla carne i funghi fatti preventivamente rinvenire in un poco d'acqua tiepida e tagliati a pezzetti.

▶ Lasciate cuocere il tutto per qualche minuto e, quando anche i funghi sono insaporiti, bagnate con il vino, lasciate che si consumi e poi aggiungete la conserva di pomodoro, diluita con un po' di acqua tiepida.

▶ Infine portate a termine la cottura a fuoco moderato, allungando ancora il fondo di cottura, se vi sembrasse necessario, con un poco d'acqua tiepida.

▶ Mettete quindi sul fuoco una pentola con l'acqua necessaria alla cottura della pasta e, quando bolle, salatela e versatevi gli spaghetti. Scolateli quando sono cotti a dovere, trasferiteli in una zuppiera e conditeli con l'intingolo di cinghiale.

Spaghetti alla carbonara

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 200 g di guanciale magro o pancetta tesa, 4 uova, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, 3 cucchiai di pecorino grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

▶ Tagliate il guanciale a dadini e fatelo rosolare in un tegame insieme con alcuni cucchiai d'olio e uno spicchio d'aglio, che toglierete non appena prende colore.

▶ In una zuppiera calda amalgamate accuratamente le uova (2 intere e 2 soli tuorli) a temperatura ambiente con i formaggi grattugiati, condendo con sale e abbondante pepe macinato di fresco.

▶ Le operazioni per la preparazione del condimento devono essere eseguite con la pasta quasi sul punto di essere scolata, in modo che questa venga versata immediatamente nella zuppiera, e quindi mescolata all'uovo e alla pancetta croccante e calda. Servite la pasta quando è ancora bollente.

Spaghetti piccanti pancetta e pomodoro

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
300 g di pomodori pelati,
100 g di pancetta,
1 porro,
1 spicchio d'aglio,
3 peperoncini piccanti,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Tritate porro e aglio. In una padella antiaderente scaldate un po' d'olio e soffriggetevi, per mezzo minuto, il trito insieme alla pancetta precedentemente tagliata a cubetti e ai peperoncini spezzettati.

▶ Aggiungete i pomodori pelati saltando il tutto per un altro mezzo minuto e aggiustando di sale.

▶ Versate nella padella gli spaghetti che avrete precedentemente scottati per 2-3 minuti.

▶ Coprite a filo con l'acqua di cottura della pasta e finite di cuocere il tutto per qualche altro minuto.

Pancetta

Questo salume è prodotto nelle sue molte varietà in tutto il mondo. Il tipo di pancetta più comune è quella detta "tesa", perché la lavorazione prevede che questa venga distesa, rifilata, salata e lasciata stagionare venti giorni; poi può essere utilizzata soprattutto come condimento. A differenza delle cucine del nord Europa, dove la pancetta costituisce la base di molti piatti, nella cucina italiana viene utilizzata soprattutto come ingrediente per pietanze più elaborate, o per sughi saporiti.

Spaghetti alla salsiccia e porcini

50 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di salsiccia a nastro,
250 g di porcini,
3 pomodori maturi e sodi di media grossezza,
1/2 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
1 peperoncino rosso,
3 cucchiai di parmigiano grattugiato,
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Sbollentate i pomodori per qualche istante, in modo da poterli pelare facilmente; poi privateli dei semi e passateli al passaverdure. Pulite i porcini, lavateli rapidamente sotto l'acqua corrente, asciugateli e tagliateli a fettine sottili; sbucciate e tritate la cipolla.

▶ Soffriggete la cipolla nell'olio assieme all'aglio tritato; unite anche i porcini, spolverate di prezzemolo tritato e lasciate cuocere per alcuni minuti a fuoco piuttosto vivace.

▶ Aggiungete quindi la salsiccia sminuzzata e, mescolando, cuocete per 5 minuti, dopodiché unite anche i pomodori e il peperoncino lasciando sul fuoco ancora per circa un quarto d'ora a fiamma moderata.

▶ Portate a bollore una pentola con abbondante acqua, salate e cuocetevi gli spaghetti al dente. Scolateli, trasferiteli in una zuppiera e conditeli con la salsa, spargendovi sopra altro prezzemolo tritato e alcune foglie intere, spolverando infine di parmigiano.

Spaghetti al ragù di lepre

2

1 ora e 40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1/2 kg di lepre,
50 g di pancetta,
1 spicchio d'aglio,
1 rametto di rosmarino,
2 cucchiai di passato di pomodoro,
1 bicchiere di vino rosso,
4 cucchiai di parmigiano grattugiato,
30 g di burro,
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ In una casseruola fate scaldare l'olio e il burro, quindi unitevi la lepre tagliata a pezzi e fatela rosolare sul fuoco piuttosto vivace. Unitevi poi un trito di aglio, aghi di rosmarino e pancetta, insaporite con un po' di pepe e, dopo alcuni minuti, spruzzate con il vino rosso. Lasciatelo evaporare, quindi unite il passato di pomodoro diluito in una tazza d'acqua calda e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora e mezza.

▶ A cottura ultimata, disossate la lepre e rimettete la carne a pezzettini nella casseruola, lasciandola cuocere ancora per 5 minuti.

▶ Passate finalmente alla cottura degli spaghetti: portate a bollore l'acqua, salatela e versatevi la pasta. Scolatela al dente, trasferitela in una zuppiera, cospargetela con il parmigiano e conditela con il sugo di lepre, mescolate accuratamente e infine portate in tavola.

Spaghetti pancetta e gorgonzola

20-30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di pancetta,
200 g di gorgonzola dolce,
4 dl di panna da cucina,
1 peperoncino rosso,
100 g di parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ In un tegame scaldate un po' d'olio, unite il peperoncino a pezzi e la pancetta tagliata a fiammifero, cioè a sottili listarelle. Fate cuocere su fiamma piuttosto dolce, in modo che il grasso della pancetta possa sciogliersi senza che la carne si indurisca; solo a questo punto unite anche il gorgonzola dolce che avrete prima tagliato a dadini.

▶ Continuate la cottura, mescolando con un cucchiaio di legno, così che il formaggio diventi una crema e si amalgami al condimento avvolgendo i residui "magri" della pancetta. Da ultimo unite la panna, in modo da diluire e ammorbidire il gusto.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua necessaria alla cottura della pasta, portatela a bollore, salatela, versatevi gli spaghetti e cuoceteli al dente. Dopo averli scolati, passateli in una zuppiera e conditeli con il sugo al gorgonzola, servendo poi in tavola con il parmigiano a parte. Se non gradite il peperoncino, toglietelo dall'olio dopo qualche istante, oppure sostituitelo a piacere con un paio di spicchi d'aglio schiacciati.

Spaghetti salsiccia e zafferano

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 250 g di salsiccia fresca, 1/2 cipolla tritata, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 bustina di zafferano, 1 rametto di salvia e di rosmarino, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 40 g di burro, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

▶ Fate rosolare la cipolla in una padella antiaderente con il burro, l'olio, la salvia e il rosmarino. Nel frattempo spellate la salsiccia, sbriciolatela, aggiungetela al soffritto e fatela rosolare per pochi minuti a fiamma vivace.

▶ Bagnate poi con il vino bianco, unite lo zafferano sciolto in 1/2 bicchiere d'acqua calda, mescolate e proseguite la cottura per 10 minuti circa. A fine cottura togliete il rosmarino. Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Condite i vermicelli con il sugo, aggiungete una manciata di pepe, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e servite subito.

Spaghetti al ragù di coniglio

50 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di polpa di coniglio
1 cipolla,
1 carota,
1 costa di sedano bianco,
1 cucchiaino di timo sbriciolato,
1/2 bicchiere di vino bianco,
farina,
40 g di burro,
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Pulite la cipolla e tritatela; lavate la carota sotto acqua corrente, spazzolandola, e quindi tritate anch'essa; pulite e lavate anche il sedano e tritatelo. Mettete quindi le verdure in una casseruola, aggiungete l'olio e quasi tutto il burro e lasciate insaporire il trito per qualche minuto su un fuoco abbastanza vivace.

▶ Aggiungete la carne di coniglio ridotta a bocconcini e passata in un velo di farina; fatela rosolare nel condimento, poi bagnatela con il vino, salatela, pepatela e insaporitela con il timo sbriciolato. Quindi lasciatela cuocere a recipiente coperto per una mezzora circa.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua, portatela a ebollizione, salatela e versatevi gli spaghetti. Quindi scolateli al dente e da ultimo conditeli con il burro tenuto da parte e con il sugo di coniglio.

Spaghetti allo speck

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di speck a fette spesse,
100 g di piselli sgusciati,
2 spicchi d'aglio,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Scottate i piselli in acqua bollente salata per una decina di minuti, quindi scolateli e teneteli da parte.

▶ Tagliate a cubetti lo speck e fatelo insaporire in alcuni cucchiai d'olio insieme con gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati e i piselli. Non appena l'aglio prende colore toglietelo, bagnate con il vino e fatelo evaporare; salate e proseguite la cottura per 10 minuti a fiamma moderata.

▶ Nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e passateli nel tegame con lo speck e i piselli.

▶ Mescolateli sul fuoco per qualche istante insaporendo con una macinata di pepe fresco e con il parmigiano grattugiato, quindi portate in tavola in una zuppiera.

Speck

Lo speck è un prodotto tipico dell'Alto Adige. È un salume ricavato dalla coscia disossata e ridotta in pezzi del maiale. I pezzi vengono quindi salati e aromatizzati con varie erbe e spezie (alloro, pepe, noce moscata ecc.), vengono poi fatti riposare per circa un mese. Successivamente si procede all'affumicatura: i pezzi vengono posti su telai di ferro all'interno di grandi camini alimentati da trucioli di acero e faggio. L'affumicatura dura circa dieci giorni, con temperature non superiori ai 20 °C, poi si passa alla stagionatura per cinque mesi.

Spaghetti al ragù di fagiano

30 min. + 3 ore di riposo

1 ora

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 fagiano,
fieno di pimpinella,
5 foglie d'alloro,
cannella,
rosmarino,
20 g di miele,
semi di papavero,
vino rosso,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Immergete per 3 ore il fagiano aperto lungo tutto il ventre in una marinata composta da vino rosso, alloro, cannella, rosmarino e miele.

▶ Togliete il fagiano dalla marinata e asciugatelo avvolgendolo in abbondante erba pimpinella, sia all'esterno che all'interno; salate e pepate l'interno del fagiano aggiungendo qualche foglia d'alloro. Ricomponete il fagiano con l'erba legandolo con dello spago da cucina.

▶ Mettete in una teglia con olio d'oliva, parte della marinata e infornate in forno caldo a 200 °C per un'ora.

▶ Lessate gli spaghetti al dente e conditeli caldissimi con il resto della marinata molto ristretta insieme a un cucchiaio d'olio d'oliva e semi di papavero. Servite disponendo il fagiano a pezzi sugli spaghetti.

Fagiano

La carne del fagiano è molto apprezzata per la sua digeribilità e il suo tipico sapore. Sono da preferire le femmine e gli esemplari più giovani. La carne è soda; quella del petto è più delicata rispetto a quella delle cosce. Può essere preparata in vari modi, ma in generale non possono essere utilizzate le stesse ricette con cui si prepara il pollo: si deve infatti considerare che il grasso del fagiano è abbastanza scarso, e certe preparazioni potrebbero rendere la carne assai stopposa.

Spaghetti alla trippa

1 ora e 20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
300 g di trippa,
50 g di pancetta,
400 g di pomodori pelati,
1/2 bicchiere di vino rosso,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia d'alloro,
2 chiodi di garofano,
2 cucchiai di parmigiano grattugiato,
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Tritate la cipolla, tagliate a dadini la pancetta e a striscioline la trippa lessata solo a metà. In una padella fate scaldare l'olio, unite lo spicchio d'aglio, la cipolla e la pancetta e fate soffriggere il tutto a fuoco vivace per qualche minuto.

▶ Aggiungete anche la trippa, la foglia di alloro e i chiodi di garofano e bagnate con il vino rosso. Versate poi i pelati e schiacciateli con i rebbi di una forchetta. Salate e pepate leggermente e fate cuocere a fuoco medio per circa un'ora.

▶ Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo di trippa e con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Trippa

La trippa è un alimento consumato da lungo tempo: i Greci la cucinavano sulla brace, i Romani la utilizzavano per preparare le salsicce. Oggi è facilmente reperibile in commercio; la si trova già pulita e anche lessata. È preferibile conservarla in frigorifero immersa in acqua, perché non ingiallisca. Le ricette per la preparazione della trippa sono moltissime, diverse da regione a regione. È un piatto economico e molto nutriente, dal momento che ha un ricco contenuto di proteine ed è povera di grassi.

Spaghetti Marco Polo

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 250 g di carne di maiale, 350 g di gamberetti già puliti, 1 albume, 8 cipolline fresche, 1 cucchiaio di maizena o amido di mais, 2 spicchi di aglio, 1/2 cucchiaino di olio di arachidi, sale, pepe.

▶ Sciacquate e sgocciolate i gamberetti. Tagliate a pezzetti molto piccoli la carne di maiale. Lavate le cipolline fresche e poi tagliatele a rondelle sottili. Sbucciate l'aglio e pestatelo.

▶ Scaldate dell'olio di arachidi in una padella e rosolatevi per circa 3 minuti il maiale e i gamberetti, unitamente all'albume. Contemporaneamente, fate cuocere gli spaghetti. Aggiungete le cipolline, l'aglio, il sale e il pepe, e saltate tutto per altri 2 minuti fino a cottura completa.

▶ Legate questi ingredienti con la maizena, sciolta bene in acqua, e spruzzate con gocce di olio di sesamo.

▶ Unite la pasta, mescolate e aggiustate di sale e pepe. Servite ben caldo.

Spaghetti alla pizzaiola

1 ora

Ingredienti

380 g di spaghetti,
350 g di carne di manzo,
3 pomodori maturi e sodi,
1 cucchiaino di capperi sottosale,
2 spicchi d'aglio,
prezzemolo,
origano,
peperoncino rosso,
5 cucchiai di parmigiano grattugiato,
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Lavate i capperi in acqua fredda e spremeteli; sfogliate il prezzemolo e lavatelo. Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua, portatela a ebollizione e tuffatevi i pomodori per un attimo, in modo da poterli pelare con facilità; poi privateli anche dei semi e passateli al passaverdure. Tagliate quindi la carne in sottili strisce.

▶ Versate l'olio in un tegame, mettetelo sul fuoco, schiacciatevi l'aglio e lasciatelo imbiondire: quando comincia a prendere colore, eliminatelo. Versate nel tegame la carne, unitevi i pomodori passati e lasciate cuocere a fuoco piuttosto moderato, mescolando. Aggiungete anche i capperi, l'origano, il peperoncino tritato e delle foglie di prezzemolo, salate e proseguite la cottura per circa mezzora, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaio di legno.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, portatela a ebollizione, salatela e calatevi gli spaghetti. Cuoceteli al dente, scolateli, trasferiteli in una zuppiera e infine conditeli con la salsa, spargendovi sopra il parmigiano grattugiato e alcune foglie di prezzemolo.

Spaghetti al ragù d'agnello e peperoni

👨‍🍳👨‍🍳

⏱ 50 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di polpa di agnello,
1 peperone rosso,
1 peperone giallo,
1/2 kg di polpa di pomodoro,
2 spicchi d'aglio,
2 foglie d'alloro,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino in polvere,
sale.

▶ In un tegame, preferibilmente di coccio, protetto da una retina frangifiamma, fate insaporire alcuni cucchiai d'olio con l'aglio schiacciato e le foglie di alloro. Quando l'aglio sarà dorato, unite la polpa di agnello tagliata a piccoli pezzetti e fatela rosolare.

▶ Eliminate gli spicchi di aglio e bagnate con il vino, lasciandolo poi evaporare a fiamma vivace. Aggiungete i peperoni, che avrete pulito da semi e filamenti interni e tagliati a listarelle, fateli rosolare per qualche istante, poi aggiungete anche la polpa di pomodoro.

▶ Portate la salsa a ebollizione a fiamma vivace, quindi abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e proseguite fino alla completa cottura della carne, che alla fine deve risultare tenera ma non sfatta.

▶ Prima di spegnere regolate di sale e insaporite con il peperoncino. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo e un filo d'olio crudo, disponeteli su un piatto da portata e servite.

Spaghetti con salsiccia e ricotta

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
150 g di salsiccia,
400 g di ricotta,
pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Private la salsiccia del budello e fatela rosolare a fiamma bassissima senza alcun condimento; il suo grasso, sciogliendosi, formerà un sughetto.

▶ Lavorate a lungo la ricotta in una zuppiera condendola con una presa di sale e un'abbondante macinata di pepe, unitevi la salsiccia tagliata a pezzetti e il liquido di cottura che si sarà formato. Rimestate con cura allungando con un paio di cucchiai dell'acqua di cottura della pasta che nel frattempo avrete messo sul fuoco.

▶ Scolate gli spaghetti al dente e passateli nella zuppiera con la ricotta, mescolateli bene condendo con pecorino grattugiato e un filo d'olio crudo e portate in tavola.

Ricotta

Non propriamente un formaggio, quanto piuttosto un latticino, la ricotta si ottiene dal siero (residuo di lavorazione del formaggio vaccino o ovino). La ricotta è in generale magra, ma può essere anche grassa, se ottenuta con l'aggiunta di panna al siero. Ne esistono diverse varianti, come la ricotta romana e piemontese: molto apprezzata anche quella di latte di pecora. Si consuma condita con sale e olio, e costituisce un ingrediente fondamentale per innumerevoli ricette salate e dolci.

Spaghetti al rancetto

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di guanciale,
300 g di pomodori,
1 cipolla,
un mazzetto di maggiorana,
50 g di pecorino grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Fate soffriggere dolcemente la cipolla mondata e tritata in qualche cucchiaio d'olio, aggiungete il guanciale tagliato a dadini e lasciatelo rosolare per alcuni minuti.

▶ Sbollentate intanto i pomodori, pelateli e privateli dei semi, quindi uniteli al guanciale ben rosolato e fate cuocere il tutto per 10-15 minuti, aggiustando di sale. A fine cottura insaporite con la maggiorana fresca e con un pizzico di pepe.

▶ Portate a ebollizione l'acqua, salatela e tuffatevi gli spaghetti. Scolateli al dente e saltateli nella pentola con il sugo, spolverateli con il pecorino grattugiato e servite.

Maggiorana

Pianta aromatica originaria dell'Asia Minore, dal caratteristico e penetrante odore, attualmente diffusa e coltivata in tutto il bacino del Mediterraneo. Comunemente utilizzata in cucina per la preparazione di numerosi piatti, è ampiamente usata anche nella lavorazione di insaccati di carne. Può essere impiegata fresca, nel qual caso si fa apprezzare in tutto il suo aroma, o anche essiccata. Quasi tutte le cucine regionali ne prevedono l'utilizzo: in particolar modo quella ligure.

Spaghetti autunnali alla chitarra

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 200 g di salsiccia, 20 g di farina di castagne, 4 uova, 2,5 dl di panna da cucina, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

▶ Spellate la salsiccia e rosolatela in alcuni cucchiai d'olio, avendo cura di sbriciolarla bene e facendo in modo che rimanga morbida; poi aggiungete la panna in cui avrete nel frattempo stemperato la farina di castagne. Lasciate sul fuoco ancora qualche minuto in modo che il tutto si amalgami bene, quindi spegnete. In una zuppiera tiepida lavorate i tuorli d'uovo con sale e pepe.

▶ Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nella zuppiera. Amalgamatevi con cura i tuorli, unendo anche il sugo con la panna e completando con una spolverata di parmigiano grattugiato. Servite in piatti individuali caldi accompagnando con parmigiano a parte.

Spaghetti pancetta e broccoli

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 250 g di broccoli, 120 g di pancetta affumicata, 1 spicchio d'aglio, peperoncino rosso, 4 cucchiai di pecorino grattugiato, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Lavate, pulite e sminuzzate i broccoli; tagliate a dadini la pancetta affumicata. Versate l'olio in un tegame e soffriggetevi la pancetta insieme al peperoncino tritato e all'aglio. Poi eliminate l'aglio e aggiungete i broccoli, salate leggermente e proseguite la cottura a fuoco moderato per circa 25 minuti, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaio di legno.

▶ Lessate al dente gli spaghetti, scolateli e trasferiteli in una zuppiera, conditeli con la salsa, aggiungete il pecorino grattugiato e portateli caldi in tavola.

Spaghetti al salame

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 200 g di salame affumicato, 2 uova, 250 g di pomodori pelati, 1 dl di panna da cucina, 4 cucchiai di grana, 50 g di burro, sale, pepe.

▶ In una casseruola fate sciogliere il burro e aggiungeteci il salame dopo averlo tagliato a listarelle. Lasciatelo cuocere per 5 minuti a fuoco non troppo vivace, poi unitevi i pomodori pelati e lasciate il tutto sul fuoco ancora per un quarto d'ora.

▶ Cuocete gli spaghetti, scolateli e trasferiteli in una zuppiera. Unitevi la panna, il pepe appena macinato, i tuorli d'uovo, il parmigiano e il sugo. Servite subito.

Spaghetti profumati con polpa di manzo

1 ora e 20 min.

Ingredienti

380 g spaghetti,
300 g di polpa di manzo tritata,
250 g di pomodori pelati,
1 spicchio d'aglio,
2 cucchiai di aghi di rosmarino,
2 chiodi di garofano,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
50 g di parmigiano grattugiato,
40 g di burro,
sale, pepe.

▶ Sbucciate l'aglio e fatelo dorare nel burro, poi eliminatelo e unite la carne di manzo dopo averla tritata.

▶ Fate rosolare la carne a fuoco vivo, poi bagnatela con il vino bianco e, quando è evaporato, unite il rosmarino tritato, i chiodi di garofano e i pomodori pelati.

▶ Bagnate il tutto con un bicchiere abbondante d'acqua, regolate di sale, pepate, mettete un coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

▶ Mentre il sugo cuoce, lessate gli spaghetti al dente, scolateli, versateli in una zuppiera e conditeli con il sugo e il parmigiano. Portate in tavola accompagnando con altro parmigiano servito a parte.

SPAGHETTI AL SAPORE DI MARE

Gli spaghetti conditi con il pesce sono adatti a tutte le stagioni, in particolare all'estate. Vongole, cozze, calamari, tonno, alici, sarde, aringhe, caviale, aragoste, scampi... la varietà dei sapori libera la fantasia e accontenta tutti i palati. Alcuni condimenti richiedono un po' d'impegno, ma sono molte le ricette che suggeriscono idee originali per piatti veloci e non troppo elaborati.

Mare e fili al peperoncino

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
250 g di acciughe,
150 g di coda di rospo,
150 g di tonno fresco,
20 g di olive nere,
3 cucchiai di salsa di pomodoro,
1 cucchiaio di capperi,
un ciuffetto di prezzemolo,
2 spicchi d'aglio,
peperoncino,
1/2 bicchiere di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Pulite il pesce; tagliate il tonno e la coda di rospo a pezzetti e dividete le acciughe a metà dopo averle diliscate privandole della testa.

▶ In abbondante olio fate soffriggere gli spicchi d'aglio tritati, il prezzemolo e qualche pezzo di peperoncino, quindi unite il pesce e, dopo 5 minuti, le acciughe.

▶ Bagnate con il vino bianco e, non appena sarà quasi del tutto evaporato, unite la salsa di pomodoro diluita in un mestolo d'acqua calda, le olive e i capperi.

▶ Aggiustate di sale, abbassate la fiamma e coprite il tegame, quindi lasciate cuocere per circa 15 minuti prima di spegnere.

▶ Lessate in abbondante acqua salata gli spaghetti, scolateli e fateli saltare nel sugo. Portateli in tavola caldi.

Spaghetti con acciughe e fontina

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
7 filetti d'acciuga,
100 g di fontina,
3 uova,
20 g di burro,
sale, pepe in grani.

▶ Spezzettate i filetti d'acciuga con la forchetta e tagliate a pezzettini la fontina. Sbattete poi in una terrina i tuorli e la fontina, e lasciate riposare il composto per qualche tempo. Nel frattempo fate sciogliere il burro a fiamma bassissima in un tegamino, aggiungetevi poi il misto di uova e formaggio, e le acciughe spezzettate, mescolando bene.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta e, quando l'acqua inizia a bollire, versatevi gli spaghetti. Cuoceteli al dente, scolateli e riversateli nel tegame nel quale avete preparato la salsa. Lasciate quindi sul fuoco qualche attimo, rigirando con un cucchiaio di legno e, dopo aver cosparso di pepe macinato al momento, portate in tavola.

▶ Una variante semplificata prevede semplicemente di imbiondire alcuni spicchi d'aglio nell'olio e di aggiungervi poi i filetti d'acciuga spezzettati o tritati, lasciandoli poi insaporire sul fuoco. Con questa salsa si potranno condire gli spaghetti, completando con una generosa manciata di prezzemolo tritato. La maggiore quantità di filetti di acciuga a cui si fa ricorso nella preparazione di questa variante consiglia l'accompagnamento con un gradevole vino bianco fresco, o più semplicemente con una salutare e dissetante caraffa d'acqua.

Spaghetti alla bottarga

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
30 g di bottarga,
120 g di tonno,
200 g di pomodori maturi,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Fate imbiondire l'aglio tritato nell'olio, appena avrà preso colore unite il tonno sminuzzato e lasciate sul fuoco per alcuni minuti, poi bagnate con il vino e aspettate che evapori. Unite la polpa dei pomodori e la bottarga sbriciolata, mescolate un poco e spolverate di prezzemolo tritato.

▶ Se usate bottarga di tonno, potete diminuire leggermente la quantità prevista nella ricetta: non dimenticate comunque che questa deve semplicemente dare un tocco, un aroma, non certo sovrastare gli altri sapori.

▶ Portate a bollore l'acqua per la cottura della pasta, quindi salatela e buttatevi gli spaghetti. Cuoceteli al dente, scolateli e infine conditeli in una zuppiera con il sugo di bottarga.

Bottarga

La bottarga è ricavata da uova di pesce pressate ed essiccate a forma di salame e di solito si mangia tagliata a fette sottilissime, bagnate d'olio in modo da ammorbidirne il gusto e la consistenza. La bottarga più delicata è ricavata dalle uova di muggine, ma è piuttosto rara; con più facilità si trova in commercio la bottarga fatta con uova di tonno, che ha un gusto più piccante. È considerata una delle glorie della cucina sarda, e Carloforte, la deliziosa isoletta a ovest di Cagliari, si è guadagnata la fama di produrre la bottarga migliore.

Spaghetti ai gamberetti

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
250 g di gamberetti,
1 pomodoro maturo,
1 spicchio d'aglio,
basilico fresco,
1 bicchierino di brandy,
4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Lavate e sgusciate i gamberetti e lessateli per 5 minuti in acqua bollente. Poi scolateli e tuffate il pomodoro in una pentola con dell'acqua bollente in modo che, dopo essere stato sbollentato un attimo, possa essere facilmente pelato. Quindi tagliatelo a pezzi.

▶ Tritate finemente l'aglio sbucciato e sminuzzate il basilico; fate imbiondire l'aglio in un tegame nel quale avrete versato l'olio, quindi bagnatelo con il brandy prima di aggiungere il pomodoro, il basilico, del sale e un pizzico di pepe. Dopo aver aggiunto questi ingredienti, lasciate cuocere il tutto a fuoco piuttosto moderato e, addensato che sia, unitevi i gamberetti.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta e, quando l'acqua inizia a bollire, calate gli spaghetti. Cuoceteli al dente, scolateli e riversateli quindi nel tegame, rimestate con il cucchiaio di legno e infine lasciate sul fuoco ancora un istante prima di portare in tavola.

Spaghetti con sugo di seppie

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 1/2 kg di seppie piccole, 150 g di conserva di pomodoro, 2 spicchi d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

▶ Private le seppie dell'osso, degli occhi e delle vescichette con l'inchiostro. Lavatele con cura, quindi tagliate i tentacoli a pezzetti e le sacche a striscioline.

▶ Scaldate l'olio, unitevi l'aglio tritato e i tentacoli lasciandoli cuocere perché possano ammorbidirsi, unite anche il resto delle seppie e la conserva di pomodoro.

▶ Salate, pepate e portate a cottura a fuoco moderato, aggiungendo, se necessario, poca acqua tiepida; a cottura ultimata spolverate di prezzemolo tritato.

▶ Portate ad ebollizione una pentola d'acqua salata, cuocetevi gli spaghetti, scolateli e conditeli con il sugo di seppie.

Spaghetti al caviale

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
50 g di caviale,
1 cipolla grossa,
4 cucchiai di emmental grattugiato,
100 g di burro,
2 cucchiai d'olio
2 cucchiai di vino bianco secco,extravergine d'oliva, sale.

▶ Sbucciate anzitutto la cipolla e tritatela finemente, quindi versatela in una padella con l'olio e il burro, e fatela soffriggere a fuoco piuttosto moderato, mescolandola con un cucchiaio di legno. Poi aggiungetevi il vino bianco, coprite con il coperchio e proseguite la cottura ancora per alcuni minuti.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta e, quando l'acqua bolle, salate e buttate gli spaghetti. Poi scolatela e trasferitela nella padella, unitevi il caviale, mescolate e fatela saltare per un attimo, aggiustate di sale, cospargete con il formaggio grattugiato e infine portate in tavola.

Caviale

Le uova di storione, salate e preparate con particolari procedure, costituiscono un alimento particolarmente apprezzato, del quale si producono sei diverse qualità. La più pregiata è il malossol *(o caviale fresco), estratto dal pesce appena pescato e salato leggermente; a questa produzione sono destinate le uova più grosse. Il miglior modo di servire il caviale è direttamente nella latta di raccolta e su base di ghiaccio: si accompagna perfettamente con la vodka ghiacciata.*

Spaghettini al nero di seppia

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghettini, 400 g di seppie piccole e qualche sacchetto d'inchiostro, 5 pomodori maturi di media grossezza, 1 spicchio d'aglio, un ciuffetto di prezzemolo, peperoncino rosso, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Pulite e lavate le seppie con cura e tritatele grossolanamente. Versate quindi in un tegame l'olio e fatevi soffriggere l'aglio tritato, poi unitevi le seppie e un mestolo di acqua calda e lasciatele cuocere per un quarto d'ora prima di aggiungere i pomodori, che nel frattempo avrete pelato tuffandoli prima per un attimo in acqua bollente, privato dei semi e grossolanamente tritato.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta: quando l'acqua avrà raggiunto l'ebollizione, salate, versate gli spaghetti e fateli cuocere.

▶ Quando il sugo ha raggiunto una certa consistenza, rompete nel tegame i sacchetti dell'inchiostro e insaporite con una manciata di prezzemolo tritato, sale e peperoncino in polvere. Lasciate ancora sul fuoco in modo che i sapori possano amalgamarsi e quindi, dopo averli scolati al dente, versate gli spaghetti nel tegame e fateli saltare in padella un attimo prima di portarli in tavola.

▶ In una variante della ricetta non si prevede l'impiego dei pomodori; in tal caso è possibile aiutare la cottura delle seppie con un po' di vino bianco secco o qualche mestolo di brodo caldo.

Spaghetti capesante e asparagi

2

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
150 g di asparagi,
150 g di polpa di capesante,
100 g di porcini,
1 scalogno,
un ciuffetto di prezzemolo,
20 g di burro,
vermut dry,
1,5 dl di panna,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Lessate innanzitutto gli asparagi; nel frattempo mondate i porcini, lavateli e tagliateli a lamelle, separando le cappelle dai gambi.

▶ In un tegame fate rosolare i gambi con 3 cucchiai d'olio, tenendoli a fuoco vivo, per un minuto, quindi aggiungete anche le cappelle. Rosolate bene il tutto, salate, pepate e spegnete.

▶ Mondate e tritate lo scalogno e fatelo appassire nel burro. Aggiungete la polpa delle capesante a pezzetti, insaporite con sale e pepe e lasciate rosolare bene prima di spruzzare con il vermut. Quando il liquido sarà quasi evaporato, aggiungete i porcini e gli asparagi, scolati e tagliati a tocchetti. Sempre a fiamma viva fate restringere ancora un po', dopodiché versate la panna liquida, abbassate la fiamma e aggiustate di sale e pepe.

▶ Nel frattempo avrete cotto in abbondante acqua salata gli spaghetti: quindi scolateli, mescolateli nel sughetto preparato e portateli in tavola cosparsi con il prezzemolo tritato.

Spaghetti granchio e rucola

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
250 g di polpa di granchio fresca,
un mazzetto di rucola,
1 cipollotto,
1 limone,
1 spicchio d'aglio,
4 pomodori maturi,
2 peperoncini,
40 g di burro,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Mettete in un pentolino l'olio, la scorza e il succo di limone, il cipollotto e l'aglio sbucciati, i pomodori pelati e privati dei semi, i semi dei peperoncini, il sale e il pepe e cuocete il tutto a fuoco medio. Cuocete per 3-4 minuti, finché la scorza del limone e il cipollotto si saranno ammorbiditi.

▶ Aggiungete il burro a cubetti e mescolate per amalgamare. Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata, cuocete gli spaghetti al dente e scolateli, lasciando nella pentola circa un cucchiaio d'acqua di cottura.

▶ Quando il sughetto è pronto versatevi gli spaghetti assieme all'acqua di cottura rimasta e aggiungete al tutto la rucola e la polpa di granchio. Mescolate bene, fate saltare in padella per qualche minuto e servite.

Granchio

Crostaceo molto ricercato per le sue carni gustose: resistendo a lungo fuori dall'acqua, giunge alla vendita ancora vivo e pertanto freschissimo. Si trova comunemente in vendita anche la polpa di granchio in scatola (ottima condita con olio e limone, con sale e pepe o maionese) e surgelata (adatta per una delle molte ricette di granchio gratinato).

Spaghetti alla chitarra marinari

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti alla chitarra, 1 kg di cannolicchi, 800 g di pomodori maturi, 3 spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Dopo averli ben lavati, fate aprire i cannolicchi mettendoli in un tegame a fiamma vivace insieme al vino; separate poi i molluschi dai gusci, ricordandovi di tenerne alcuni interi per la decorazione finale, e filtrate il liquido che rimane sul fondo del tegame.

▶ In qualche cucchiaio d'olio fate rosolare un trito d'aglio e il peperoncino spezzettato, poi unite i pomodori pelati, privati dei semi e grossolanamente affettati; salate e fate cuocere per 15 minuti circa.

▶ Allungate il sugo con il liquido di cottura dei cannolicchi e, dopo 10 minuti, unite anche i molluschi tagliati a pezzetti. Fate cuoce-

re ancora per 5 minuti prima di spegnere il fuoco. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli in una zuppiera calda.

▶ Condite la pasta con il sugo preparato, spolverate con un po' di prezzemolo tritato, mescolate e guarnite con i gusci tenuti da parte.

Spaghetti all'aringa affumicata

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di filetti di aringa affumicata,
250 g di pomodori pelati,
1 spicchio d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ In una piccola casseruola fate scaldare l'olio e unitevi lo spicchio d'aglio intero; quando è dorato, eliminatelo e versatevi i pomodori dopo averli schiacciati con i rebbi di una forchetta.

▶ Lavate le foglioline di prezzemolo e unitele ai pomodori, insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lasciate cuocere a fuoco vivace per 5 minuti, poi aggiungete l'aringa sminuzzata, abbassate la fiamma e proseguite la cottura a fuoco moderato per circa mezzora, fino a quando il sugo si è sufficientemente ristretto.

▶ Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, trasferiteli in una zuppiera e conditeli infine con il sugo all'aringa. Dopo averli mescolati accuratamente in modo da insaporirli bene, portateli in tavola.

Spaghetti alle vongole

30 min. + 30 min. di riposo

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 kg di vongole,
2 spicchi d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
1 peperoncino,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Pulite le vongole sotto acqua fredda corrente, quindi lasciatele a bagno per almeno mezzora in acqua salata, in modo che perdano l'eventuale sabbia racchiusa tra le valve. Sbucciate l'aglio e fatelo rosolare in una padella capiente con l'olio, aggiungete le vongole ben lavate in acqua fredda leggermente salata e un'abbondante macinata di pepe. Non appena i gusci si saranno aperti, sgocciolateli e staccate i molluschi.

▶ Eliminate tutte le vongole rimaste chiuse. Filtrate il fondo di cottura delle vongole e rimettetelo nella padella con i molluschi. Aggiungete il peperoncino, bagnate con un po' di vino bianco e fate evaporare.

▶ Nel frattempo cuocete la pasta in acqua bollente poco salata e scolatela al dente. Trasferite gli spaghetti nella padella, unite abbondante prezzemolo tritato, mescolate, lasciate sul fuoco per un minuto e servite.

Spaghetti con sogliole al timo e aragosta

1 ora

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 aragosta da 800 g,
2 sogliole,
10 pomodorini pugliesi,
1 carota,
1 cipolla,
2 scalogni,
un mazzetto di timo,
1 bicchierino di brandy,
vino bianco secco,
20 g di burro,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Fate fondere in una casseruola il burro, unitevi la carota e la cipolla affettate finemente e lasciatele insaporire. Aggiungete poi 1 l di vino, 1 l d'acqua, parte del mazzetto di timo, 3 grani di pepe e portate a ebollizione. A questo punto immergete nel liquido l'aragosta legata a una tavoletta di legno e cuocetela per 25-30 minuti. Fatela raffreddare, tagliate il carapace ed estraete la polpa.

▶ Pulite le sogliole e ricavatene 8 filetti, salateli e cospargeteli con un po' di timo tritato. Arrotolateli su se stessi fermandoli con uno stecchino.

▶ Fate appassire in una padella gli scalogni tritati con 3 cucchiai d'olio e un po' di burro, unite i rotolini di sogliola e la polpa di aragosta affettata, bagnate con il brandy, mescolate e fiammeggiate.

▶ Quando la fiamma si sarà spenta versate 1/2 bicchiere di vino bianco, aggiungete i pomodorini spellati, il mazzetto di timo rimasto, salate, pepate e cuocete per 10 minuti a fuoco medio.

▶ Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli e fate saltare in padella per pochi minuti col sugo su fiamma moderata; togliete il mazzetto di timo e servite.

Spaghetti alle noci e baccalà

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
400 g di baccalà già spinato,
100 g di gherigli di noce,
2 spicchi d'aglio,
qualche fogliolina di prezzemolo fresco,
1 bicchiere di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ In una padella antiaderente con un po' d'olio fate rosolare l'aglio a fuoco lento; aggiungete poi il baccalà, che avrete precedentemente tritato, un po' d'acqua e il pepe nero.

▶ Cuocete il tutto per 5 minuti; aggiungete il bicchiere di vino bianco e le noci che avrete macinato e ridotto in un trito fine. Cuocete ancora per 10 minuti e nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, conditeli e amalgamate il tutto. Servite in tavola ben caldo, decorando con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

Baccalà

Merluzzo atlantico conservato per via di salagione. La conservazione può essere effettuata anche per essiccamento, e in tal caso si parla di stoccafisso. Il baccalà migliore è quello che, una volta cotto, risulta morbido, saporito, non fibroso. Si tratta di un alimento difficilmente valutabile a crudo per l'occhio non esperto, perché il merluzzo cambia le sue caratteristiche in base alle stagioni, alle zone di pesca, alla pastura, ai diversi momenti dell'attività riproduttiva ecc. Il baccalà viene anche venduto a filetti e a tranci (cioè già diliscato): in questo caso si presenta meno salato e di più pratico impiego.

Spaghetti orientali

30 min.

Ingredienti

380 di spaghetti, 350 g di code di scampi,
200 g di germogli di soia, 2 cipollotti,
1/2 peperone, 1 cucchiaio di salsa di soia,
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Lavate e scolate bene i germogli di soia. Sciacquate gli scampi, privateli del carapace, tagliateli a metà. Pulite con cura i cipollotti, lavateli e affettateli finemente. Lavate il mezzo peperone e tagliatelo a listarelle sottili.

▶ In una casseruola fate scaldare un po' d'olio, unitevi il mezzo peperone e i cipollotti affettati precedentemente e lasciate appassire a fiamma moderata per circa 4 minuti.

▶ Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Unite al peperone e ai cipollotti anche i germogli di soia, bagnate con un po' d'acqua di cottura della pasta, coprite e proseguite la cottura per 4 minuti. Aggiungete infine la salsa di soia, gli scampi e lasciate cuocere per altri 2 minuti. Scolate gli spaghetti, versateli in una zuppiera, unitevi il sugo, mescolate e servite subito.

Spaghetti ai calamari

1 ora

Ingredienti

380 g di spaghetti,
4 calamari,
1/2 kg di spinaci,
1/2 kg di pomodori sodi e maturi,
200 g di funghi,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
1 uovo,
peperoncino,
parmigiano grattugiato,
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Mondate la verdura. Fate appassire i funghi affettati in qualche cucchiaio d'olio, salate e pepate, poi tritateli insieme agli spinaci che avrete lessato in poca acqua e strizzato.

▶ Pulite i calamari, separate i tentacoli dalla sacca, tritateli e amalgamateli alle verdure con un po' di prezzemolo anch'esso tritato, l'uovo, il formaggio, sale e pepe.

▶ Mescolate con cura in modo da ottenere un composto omogeneo che utilizzerete per farcire le sacche dei calamari, richiudendole con del filo da cucina.

▶ Fate insaporire qualche cucchiaio d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e, non appena questo avrà preso colore, toglietelo e unite i pomodori che avrete pelato tuffandoli in acqua bollente, privato dei semi e grossolanamente tritato.

▶ Quando il sugo comincia a sobbollire unite i calamari, il sale e un pizzico di peperoncino; cuocete a pentola coperta per 30-40 minuti, poi scolate i pesci dal sugo e teneteli da parte insieme con qualche cucchiaio del sugo stesso.

▶ Lessate gli spaghetti e scolateli al dente. Fateli saltare in padella con il sugo rimasto nel tegame, condendo con una spolverata di prezzemolo tritato e un giro d'olio.

▶ Servite guarnendo con i calamari affettati e il sugo tenuto da parte.

Spaghetti con scampi e limone

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
400 g di scampi (non troppo grossi),
1 limone,
1 spicchio d'aglio,
un mazzetto di prezzemolo,
peperoncino in polvere,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Pulite, sgusciate e lavate gli scampi, fateli asciugare e tagliateli in due nel senso della lunghezza.

▶ In un tegame capiente versate abbondante olio e lasciatelo insaporire con lo spicchio d'aglio schiacciato; non appena quest'ultimo si sarà colorito, toglietelo e mettete a cottura gli scampi.

▶ Salate, insaporite con un pizzico di peperoncino e cuocete per circa 10 minuti rivoltando i crostacei di tanto in tanto.

▶ Nel frattempo lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e passateli nel tegame degli scampi.

▶ Aggiungete il succo del limone, la scorza (solo la parte gialla) tagliata a filetti sottili e una manciata di prezzemolo finemente tritato.

▶ Mescolate con cura in modo da far insaporire e servite in tavola in una zuppiera ben calda.

Spaghetti ai gamberoni

35 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 1 cespo di radicchio rosso di Treviso, 1 cipolla, 1 arancia non trattata, 16 code di gamberoni, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di cognac, 3 cucchiai di vino bianco secco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

▶ Riducete la scorza dell'arancia a striscioline che metterete sul fuoco per pochi minuti; da metà arancia, ricavate il succo. Lavate il radicchio, pulitelo e tagliatelo a listarelle sottili. Tritate la cipolla, mettetela in un tegame con dell'olio e fatela dorare. Aggiungete 3-4 cucchiai d'acqua, coprite il tegame e fate cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti. Unite poi il radicchio e cuocetelo a tegame scoperto per qualche minuto.

▶ Bagnate con il succo d'arancia e un cucchiaio di cognac, fate evaporare e proseguite la cottura, con il tegame coperto, per 15 minuti, aggiungendo la scorza a fine cottura. Scaldate un po' d'olio in una padella con l'aglio diviso a metà e fatevi rosolare le code di gamberoni 1/2 minuto per parte. Irrorate con il vino e il cognac

rimasto, fate evaporare a fiamma vivace, mettete di nuovo il coperchio e fate cuocere per un altro minuto. Sgusciate le code dei gamberoni, dividetele a metà nel senso della lunghezza, e aggiungetele nel tegame con il radicchio cotto.

▶ Fate lessare gli spaghetti con un cucchiaio d'olio, scolateli, versateli nel tegame con il condimento e mescolate bene prima di servire.

Spaghetti bucaniera

45 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
600 g tra calamaretti, seppioline e scampi piccoli,
3 spicchi di aglio,
un ciuffetto di prezzemolo,
1 peperoncino rosso,
1/2 bicchiere di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Private calamaretti e seppioline di penna o osso interni, occhi, rostro e interiora (che verranno estratte dalla sacca tirando i tentacoli); lavateli, tagliate poi a listarelle le sacche e lasciate i ciuffetti dei tentacoli interi.

▶ Lavate gli scampi senza sgusciarli, ma limitatevi a lavarli con cura.

▶ In una padella antiaderente fate insaporire dell'olio con gli spicchi d'aglio e il peperoncino; unite il pesce e, dopo averlo rosolato, bagnatelo con il vino bianco che lascerete in parte evaporare.

▶ Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli molto al dente e saltateli nella padella con il sugo prima di servirli.

▶ Negli ultimi istanti di fuoco, unite alla pasta una generosa spolverata di prezzemolo tritato.

Spaghetti alla polpa di granchio

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di polpa di granchio,
1 cipolla di Tropea,
un ciuffetto di crescione,
un ciuffetto di rucola,
1 cucchiaio di fecola di mais,
2 dl di brodo,
1 cucchiaio di salsa Worcester,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Riscaldate in una padella un po' d'olio e rosolatevi la cipolla tritata. Quindi aggiungete la rucola spezzettata e lasciatela appassire. Versate anche la polpa di granchio (potete trovarla anche in scatola) e la fecola disciolta nel brodo e nella salsa Worcester.

▶ Cuocete per 8 minuti e quindi aggiungete il crescione. Aggiustate di sale e di pepe.

▶ Saltate il tutto per circa un minuto, poi versate nella padella anche gli spaghetti, che avrete nel frattempo lessato molto al dente; risaltate per mezzo minuto e serviteli ben caldi.

SPAGHETTI VOGLIA DI VERDURE

Gli spaghetti conditi con verdure (e stuzzicanti aromi) sono forse i più tipici della cucina mediterranea. Quasi tutti gli ortaggi offrono la possibilità di realizzare condimenti saporiti e facili da cucinare: così, anche avvalendosi semplicemente dei prodotti di stagione, è possibile creare senza troppa difficoltà piatti gustosi, originali o tradizionali.

Spaghetti alla Norma

1 ora e 30 min.

Ingredienti

380 g di penne,
1/2 kg di pomodori,
4 melanzane,
100 g di ricotta salata grattugiata,
1 cipolla,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Lavate i pomodori, sbollentateli, pelateli e tagliateli a pezzetti dopo averli privati dei semi; quindi metteteli in un tegame con poco olio, la cipolla affettata sottilmente, il sale e il pepe e fate cuocere a fuoco moderato per 20 minuti.

▶ Intanto lavate le melanzane, spuntatele alle estremità e tagliatele a fettine sottili, che lascerete per un'ora su un setaccio cosparse di sale, in modo che perdano il liquido amarognolo. Trascorso questo tempo friggetele nell'olio bollente e poi asciugatele su carta assorbente da cucina.

▶ Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela molto al dente, conditela con la salsa di pomodoro e con la ricotta salata. Ricoprite le singole porzioni con due o tre fettine di melanzane fritte e servite subito.

(foto della ricetta a pag. 68)

Melanzane

Frutto di una pianta orticola originaria della Cina e dell'India, oggi comunemente coltivata in Italia, vengono ampiamente utilizzate soprattutto nella cucina dell'Italia meridionale. Le melanzane hanno un buon contenuto di ferro, e un apporto calorico molto basso, grazie all'assenza di grassi. Le grosse bacche carnose presentano diverse varianti nella forma e nel colore: la linea può essere allungata (e in tal caso la soffice polpa ha un gusto piccante); oppure tonda od oblunga (con sapore in genere più delicato). La raccolta avviene in estate, e deve essere effettuata quando il frutto è ancora sodo.

Spaghetti agli asparagi in teglia

1 ora e 10 min.

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 kg di asparagi,
250 g di ricotta fresca,
2 uova,
noce moscata,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Pulite gli asparagi eliminando il pezzo di gambo più coriaceo e fateli cuocere in acqua salata e bollente per circa un quarto d'ora, poi scolateli e lasciateli sgocciolare, quindi tagliateli a pezzetti sino ad arrivare alla parte eventualmente ancora dura. In un largo tegame fate scaldare l'olio, aggiungete i pezzi di asparagi facendoli dorare e nel frattempo sbriciolate la ricotta in una terrina e lavoratela con pochissima acqua, sale e pepe, sino a ottenere una crema liscia.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura degli spaghetti: portate l'acqua a ebollizione, salatela, calatevi la pasta, fatela cuocere e intanto ungete d'olio una teglia da forno; scolate gli spaghetti molto al dente (calcolate infatti che dovranno poi cuocere ulteriormente in forno).

▶ Condite quindi gli spaghetti con olio e parmigiano grattugiato e formate un primo strato nella teglia, cui far seguire gli asparagi e metà della crema di ricotta. Continuate poi con gli spaghetti, gli asparagi, la ricotta e con un altro strato di spaghetti.

▶ Sulla superficie distribuite le uova sbattute con poco sale e pepe, un pizzico di noce moscata e due cucchiai di parmigiano grattugiato. Infine mettete la teglia nel forno preriscaldato e lasciate gratinare il pasticcio per circa mezzora.

Spaghetti alla cipolla e timo

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
3 cipolle grosse,
timo,
parmigiano grattugiato,
peperoncino in polvere,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Affettate sottilmente le cipolle e fatele stufare a fuoco basso con un po' d'olio per circa 15 minuti, facendo attenzione che non si attacchino al fondo del tegame (eventualmente bagnatele con qualche cucchiaio d'acqua calda).

▶ A pochi minuti dalla cottura, unite un pizzico di timo, una spolverata di peperoncino e regolate di sale.

▶ Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela in padella con le cipolle stufate.

▶ Infine versate tutto in una zuppiera calda, condite con una spolverata di parmigiano grattugiato, un filo di olio extravergine d'oliva e portate in tavola.

Spaghetti doppia Z

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
4 zucchine grandi,
80 g di ricotta salata,
2 bustine
di zafferano,
40 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

▶ Lavate accuratamente le zucchine e tagliatele a dischetti sottili. Friggete i dischetti a fuoco non troppo vivace.

▶ Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo fate sciogliere il burro a bagnomaria. Unite poi al burro le due bustine di zafferano e fatele sciogliere.

▶ Scolate gli spaghetti al dente e conditeli prima con il burro fuso e lo zafferano e poi con le zucchine fritte, aggiungendo un po' d'olio d'oliva a crudo. Prima di portare in tavola aggiungete la ricotta salata a scaglie.

Spaghetti tre colori

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1/2 kg di pomodori
maturi e sodi,
150 g di olive nere
e verdi,
2 cucchiai di capperi
sotto sale,
1 spicchio di aglio,
basilico,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

▶ Dopo aver sbollentato i pomodori, sbucciateli, privateli dei semi e tritateli.

▶ In un tegame fate insaporire alcuni cucchiai d'olio con un trito d'aglio, quindi, prima che prenda colore, unite i pomodori, le olive verdi dopo averle sminuzzate e quelle nere semplicemente snocciolate, i capperi sciacquati sotto acqua corrente e asciugati. Salate e fate cuocere a fuoco moderato.

▶ Lessate gli spaghetti in acqua salata e scolateli al dente. Conditeli con il sugo a cui avrete aggiunto, poco prima di toglierlo dal fuoco, un po' di basilico sminuzzato.

Spaghetti alle erbe, verza e olive

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 100 g di cavolo verza,
30 g di olive nere, un pizzico di erbe di Provenza,
1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva,
20 g di pepe rosa in grani, sale.

▶ Pulite la verza, eliminando le foglie esterne, e lavatela accuratamente. Tagliate le foglie a striscioline, conservandone un po'.

▶ Versate gli spaghetti e le listarelle di verza in una pentola capiente con abbondante acqua salata bollente.

▶ Fate scaldare per un minuto l'olio con l'aglio in una padella antiaderente. Eliminate l'aglio, unitevi le olive snocciolate, il pepe rosa, le erbe di Provenza e lasciate cuocere ancora per un paio di minuti.

▶ Scolate la pasta e la verza e condite il tutto con l'olio profumato alle erbe. Mescolate e servite decorando il piatto con le foglie di verza tenute da parte.

Spaghetti al pomodoro

1 ora e 10 min.

1 ora

Ingredienti

380 g di spaghetti, 800 g di pomodori ben maturi, basilico, peperoncino rosso, parmigiano o pecorino grattugiato, 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

Esistono molte varianti nella preparazione del condimento al pomodoro con il quale insaporire gli spaghetti, la ricetta che viene qui proposta è soltanto una delle diverse possibili.

▶ Prima di tutto mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua e, quando bolle, tuffatevi i pomodori per un attimo, in modo che la buccia cominci a screpolarsi e sia facile pelarli. Dopo averli pelati, privateli dei semi e passateli al passaverdure. Se sono molto acquosi, dopo averli sbucciati tagliateli a metà e lasciateli colare su un piano inclinato per almeno un quarto d'ora prima di passarli al passaverdure.

▶ Dopo aver portato a termine queste operazioni mettete sul fuoco un tegame, versatevi la passata di pomodoro e l'olio e, dopo circa un quarto d'ora di cottura a fuoco moderato, aggiungete del sale e del peperoncino rosso a vostra discrezione. Quindi continuate la cottura sino a quando vi sembrerà necessario (generalmente è sufficiente meno di un'ora). A cottura ultimata, aggiungete le foglie di basilico sminuzzate.

▶ Mettete quindi sul fuoco una pentola con l'acqua per la pasta e, quando bolle, salatela e versatevi gli spaghetti. Lessateli al dente, scolateli, trasferiteli in una zuppiera, conditeli con il sugo di pomodoro e mescolateli adeguatamente. Infine portate in tavola gli spaghetti ben caldi, servendo a parte il formaggio grattugiato.

Spaghetti ai ciliegini

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1/2 kg di pomodorini ciliegia,
1 spicchio d'aglio,
1 cipollotto,
prezzemolo,
1 cucchiaio di origano,
1 dl di vino bianco secco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Lavate i pomodorini, eliminate il picciolo e tagliateli a metà. Fateli cuocere in una grande padella antiaderente con l'olio e lo spicchio d'aglio. Profumate con del prezzemolo tritato, eliminate l'aglio e continuate la cottura per qualche minuto.

▶ Riunite in una pentola 3 litri d'acqua con un cucchiaio d'origano tritato, il cipollotto, pulito e lavato, e il vino bianco. Portate l'acqua a ebollizione e lessatevi gli spaghetti. Scolateli al dente e metteteli nella padella con il condimento.

▶ Fateli saltare per qualche istante a fuoco vivo, aromatizzando con un'abbondante macinata di pepe e servite.

Pomodoro

Frutto di una pianta alimentare originaria dell'America Latina, è oggi l'ortaggio certamente più coltivato e consumato in Italia. Sotto il profilo nutrizionale, il pomodoro possiede un basso valore calorico, dovuto al modesto contenuto in glucidi, lipidi e proteine, e all'elevata quantità d'acqua (94%). Fornisce invece una discreta quantità di vitamine C e A. Il contenuto vitaminico e zuccherino varia notevolmente in base al grado di maturazione: quando infatti è completo scompaiono gli acidi organici e aumentano il fruttosio e la vitamina C. Esistono molte varietà di pomodoro, sia da mensa che da salsa, da succhi e da concentrati. I pomodorini, a bacca piccola e solitamente in grappolo, si conservano appesi in luoghi arieggiati.

Spaghetti fave e ricotta

30 min.

Ingredienti

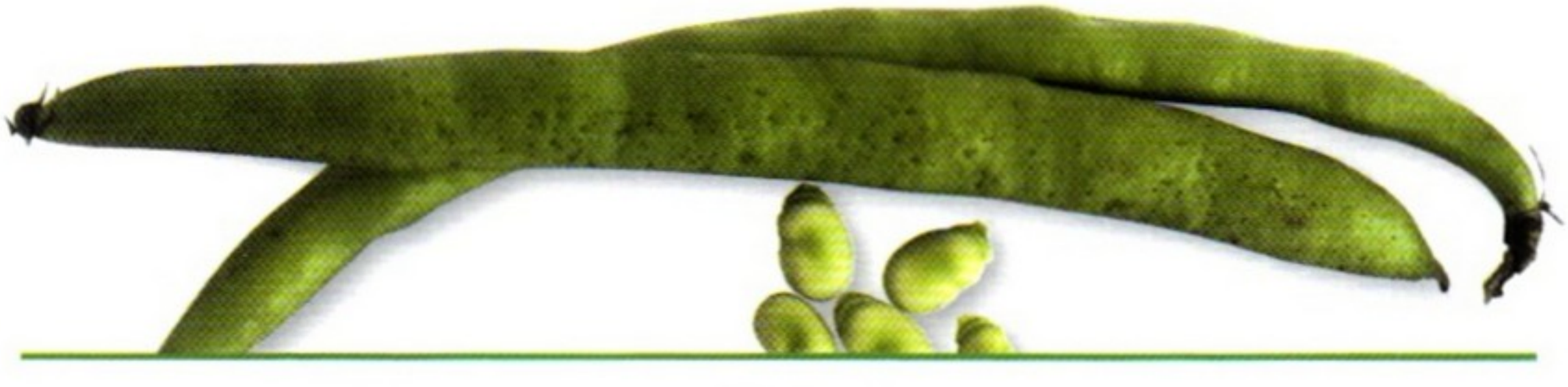
380 g di spaghetti,
300 g di fave sgranate,
100 g di ricotta romana,
1 cipolla rossa,
8 foglioline di menta,
40 g di pecorino romano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine molto sottili e fatela soffriggere per circa 5 minuti a fuoco basso in una padella con poco olio. Unite le fave e fatele insaporire per 2-3 minuti a fiamma vivace.

▶ Bagnatele con 2 dl d'acqua calda, coprite e proseguite la cottura per circa 15 minuti, finché saranno diventate tenere. Regolate di sale.

▶ Nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, versatela nella padella con le fave e lasciatela insaporire per qualche secondo.

▶ Completate con la menta spezzettata, la ricotta ridotta a fiocchetti, il pecorino, un'abbondante manciata di pepe e servite.



Menta

Pianta erbacea odorosa che contiene nelle foglie e nelle punte delle fioriture, soprattutto in estate, diverse sostanze oleose fra cui il mentolo, che ne determina il profumo. La menta romana costituisce il genere maggiormente impiegato in cucina.

Spaghetti al finocchio e uva passa

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 finocchio da 200 g circa,
1 cipolla,
50 g di uva passa,
50 g di pinoli,
parmigiano grattugiato (facoltativo),
6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Pulite il finocchio e cuocetelo a vapore o in acqua salata; scolatelo accuratamente e tritatelo. Conservate l'acqua di cottura che vi servirà per cuocervi gli spaghetti.

▶ Pulite la cipolla e affettatela finemente, poi mettetela in un tegame con l'olio e fatela saltare a fuoco non eccessivamente vivace, mescolando regolarmente con il cucchiaio di legno in modo da evitare che possa bruciarsi.

▶ Quando è ben appassita, aggiungete il finocchio tritato, l'uva passa precedentemente lavata e lasciata rinvenire in un po' d'acqua e i pinoli. Aggiustate di sale e pepe e lasciate sul fuoco per qualche minuto, così da permettere ai sapori di amalgamarsi.

▶ Cuocete intanto la pasta nell'acqua di cottura dei finocchi, alla quale avrete aggiunto altra acqua salata.

▶ Quando gli spaghetti sono cotti al dente scolateli, trasferiteli in una zuppiera e conditeli con la salsa ben calda.

▶ Una volta serviti in tavola è possibile aggiungere o meno il parmigiano in base alle preferenze.

Spaghetti integrali piccanti

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti integrali, 2 melanzane medie, 4 pomodori perini freschi (o pomodori pelati in scatola), 2 peperoncini piccanti secchi, 1 cucchiaino di capperi sottosale, 2 spicchi d'aglio, 4-6 foglie di basilico, 1 cucchiaio di pomodoro concentrato, 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Lavate, asciugate, private del calice le melanzane e dividetele in cubetti non troppo grandi.

▶ Scaldate 3 cucchiai d'olio in un tegame piuttosto ampio, unite gli spicchi d'aglio e i cubetti di melanzane e, su fiamma medio-alta fateli dorare uniformemente, mescolando spesso, per una decina di minuti.

▶ Tuffate per un minuto in acqua bollente i perini, spellateli e divideteli in quarti; oppure tagliate in quattro i pelati in scatola.

▶ Unite i pomodori a pezzetti alle melanzane insieme ai capperi ben sciacquati, ai pepe-

roncini e alle foglie di basilico spezzettate. Fate cuocere, mescolando, per 4-5 minuti.

▶ Quando il sugo risulterà piuttosto asciutto, aggiungete il concentrato di pomodoro stemperato in 3-4 cucchiai d'acqua e l'olio restante. Cuocete per un altro paio di minuti, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente. Se lo desiderate, eliminate gli spicchi d'aglio e i peperoncini.

▶ Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli quando sono ancora molto al dente e conditeli con il sugo preparato.

Spaghetti Trinacria

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1/2 kg di San Marzano maturi,
1 melanzana media,
1 peperone giallo,
4 acciughe sottosale,
5 olive nere,
1 cucchiaio di capperi sottosale,
2 spicchi d'aglio,
basilico,
peperoncino rosso,
1/2 bicchiere d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Fate scaldare l'olio, unitevi l'aglio e, quando sarà dorato, eliminatelo; aggiungete i pomodori pelati privati dei semi e tagliati a pezzetti e la melanzana lavata e tagliata a dadini. Salate, insaporite con un po' di peperoncino e lasciate cuocere per circa mezzora a fuoco non troppo vivace, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

▶ Fate abbrustolire il peperone e quindi spellatelo e tagliatelo a listarelle; poi lavate e diliscate con cura le acciughe. Poco prima di togliere dal fuoco il sugo, unite peperoni, acciughe, olive snocciolate, capperi sciacquati e basilico sminuzzato. Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli, versateli in una zuppiera e condite con il sugo.

Spaghetti al tartufo bianco

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 tartufo bianco di media grossezza,
3 cucchiai di sugo d'arrosto,
1/2 bicchiere di brodo di carne,
parmigiano grattugiato,
70 g di burro,
noce moscata,
sale, pepe in grani.

▶ Pulite anzitutto il tartufo con molta cura.

▶ In una casseruola fate quindi sciogliere il burro evitando che soffrigga e aggiungetevi poi, fuori dal fuoco, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, mescolando con una piccola frusta. Insaporite con una macinata di pepe e un pizzico di noce moscata, quindi diluite con il brodo bollente e il sugo d'arrosto, mescolando con cura dopo ogni aggiunta.

▶ Rimettete il recipiente sul fuoco e, senza mai smettere di mescolare, lasciate bollire la salsa a fiamma moderata, per qualche minuto, in modo da farla restringere.

▶ Nel frattempo mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta e, quando l'acqua inizia a bollire, salatela e versatevi gli spaghetti. Lessateli al dente e quindi scolateli, riversateli nella casseruola nella quale avete preparato il sugo, aggiustate di sale e rimettete sul fuoco mescolando, in modo che il tutto si insaporisca uniformemente.

▶ Versate poi gli spaghetti su un piatto da portata caldo, infine copriteli con il tartufo tagliato a sottili fettine con il tagliatartufi e portate infine in tavola con del parmigiano grattugiato servito a parte.

Spaghetti tartufo nero e funghi

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di tartufi neri,
300 g di funghi misti,
200 g di pomodori pelati,
1 spicchio d'aglio,
1 cipolla,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Pulite i funghi e lavateli sotto acqua corrente, poi asciugateli e affettateli.

▶ Spazzolate e strofinate i tartufi servendovi di un canovaccio.

▶ In un tegame fate soffriggere con poco olio l'aglio e la cipolla finemente affettati, unitevi i funghi e lasciateli rosolare per qualche minuto. Aggiustate poi di sale, unite i pomodori passati e portate a cottura a fuoco moderato.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e, non appena si alzerà il bollore, tuffatevi gli spaghetti. Scolateli al dente, versateli su un piatto da portata e conditeli con il sugo di funghi, coprendoli poi con i tartufi affettati sottilmente.

Funghi

In cucina arricchiscono i piatti con il loro raffinato profumo e il loro sapore, ma il loro valore nutritivo è pressoché nullo. Infatti le pareti dei funghi sono costituite essenzialmente da chitina, non digeribile per l'uomo. Contengono però notevoli quantità di vitamina D, e quasi tutte le vitamine del gruppo B; alcuni possiedono anche vitamina A e C.

Spaghetti alla barese

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 kg di cime di rapa,
250 g di pomodori maturi,
2 spicchi d'aglio,
basilico,
2 cucchiai di strutto,
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mondate e lavate le cime di rapa e separate le cimette.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua, portatela a bollore e tuffatevi i pomodori, in modo da poterli facilmente pelare, quindi privateli dei semi e passateli al passaverdure.

▶ Mettete sul fuoco una grossa pentola con abbondante acqua, portate a bollore, salate e versatevi le cime di rapa e gli spaghetti.

▶ Intanto ponete sul fuoco un tegame con l'olio, lo strutto e l'aglio schiacciato: soffriggete senza bruciacchiare e, dopo aver scolato la pasta al dente, conditela con questo sugo, aggiungetevi la passata di pomodoro e le foglie di basilico sminuzzate, mescolatela accuratamente e portatela in tavola.

Spaghetti con crema di avocado

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 1 avocado maturo, 1 lime, un grosso ciuffo di basilico, 10 fiori di zucca, 2 zucchine novelle, 1 bustina di zafferano, un pizzico di peperoncino piccante in polvere, olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Sbucciate l'avocado, tagliatelo a metà, eliminate il nocciolo, e frullatene 2/3 insieme al peperoncino e al succo del lime, fino a ottenere una crema omogenea; tagliate la parte restante a dadini.

▶ Fate bollire una pentola d'acqua, salatela, aggiungetevi una bustina di zafferano e versateci gli spaghetti.

▶ Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a striscioline sottili. In una padella antiaderente scaldate l'olio, poi unite le zucchine e fatele rosolare per qualche istante.

▶ Pulite i fiori di zucca e tagliateli a striscioline; uniteli insieme ai dadini di avocado e al-

le zucchine e lasciate sul fuoco per qualche istante. Aggiungete il basilico spezzettato, regolate di sale e spegnete.

▶ Diluite la crema di avocado con 2 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta; scolate gli spaghetti, conditeli prima con la salsa, poi con le zucchine, i fiori di zucca e i dadini di avocado, spolverate con il peperoncino e servite caldo.

Spaghetti ai porri e tamari

40 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
4 porri di media grandezza,
1 pomodoro,
1 cucchiaio di tamari,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Pulite accuratamente i porri privandoli delle estremità verdi, quindi tagliateli a rondelle non troppo sottili.

▶ Fate saltare i porri così tagliati in padella con poco olio e stufateli per una decina di minuti a fuoco basso e tegame coperto.

▶ Nel frattempo lavate e tagliate a pezzi il pomodoro, quindi aggiungetelo ai porri. Lasciate cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa dopo aver bagnato le verdure con un bicchiere d'acqua calda, poi unite il tamari e una presa di sale.

▶ Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, conditela con il sugo ben caldo e portatela in tavola.

Spaghetti al radicchio rosso e fontina

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
400 g di radicchio rosso,
150 g di fontina,
1/2 cipolla,
noce moscata,
1/2 bicchiere di panna da cucina,
peperoncino rosso in polvere,
6 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Eliminate gran parte delle radici del radicchio, lavatelo accuratamente e tagliatelo a fettine sottili.

▶ Mondate la cipolla, tritatela, mettetela in un tegame con l'olio e fatela appassire a fuoco piuttosto moderato.

▶ Unitevi poi il radicchio e lasciatelo stufare, coprendo il tegame con il coperchio e inserendo una retina frangifiamma tra il tegame e la fiamma.

▶ Quando è cotto, cospargetelo di sale, di peperoncino e di noce moscata, bagnatelo con la panna e lasciatelo insaporire sul fuoco per 4 o 5 minuti, mescolandolo con un cucchiaio di legno.

▶ Quindi lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli ancora al dente e versateli nel tegame nel quale avete cotto il radicchio.

▶ Aggiungetevi il formaggio fontina tagliato a cubetti e mescolate il tutto con cura, versateli in una zuppiera e servite.

Spaghetti con la zucca

30 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
600 g di zucca,
200 g di pomodori maturi e sodi,
1 cipolla piccola,
4 cucchiai di pecorino grattugiato,
40 g di panna da cucina,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Mondate la zucca della buccia, eliminatene i semi e tagliatene la polpa a dadini piccoli. Tuffate i pomodori in acqua bollente, pelateli, tagliateli a pezzi e privateli dei semi.

▶ Quindi cuocete la zucca in un tegame assieme all'olio, alla cipolla tritata e ai pomodori pelati e fatti a pezzi. Dopo alcuni minuti di cottura a fiamma vivace, abbassate il fuoco e mantenete una fiamma moderata per una ventina di minuti a tegame coperto. Aggiustate di sale solamente prima di togliere il tegame dal fuoco.

▶ Cuocete gli spaghetti in acqua salata, scolateli e riversateli in una zuppiera, aggiungeteci il condimento di zucca e pomodoro, la panna, il pecorino grattugiato e un po' di pepe macinato al momento, mescolateli per bene, infine portateli in tavola.

Zucca

Pianta erbacea originaria dell'America Latina, viene coltivata per la produzione dei frutti (commestibili e ornamentali), botanicamente detti peponidi, dalle caratteristiche assai diverse a seconda della specie. La zucca comune forma peponidi molto grossi, globosi, più o meno schiacciati oppure allungati, a superficie liscia, costoluta o anche bitorzoluta, di colore verde scuro, giallo o arancione e dalla polpa sempre gialla. La zucca intera si conserva a lungo, ma una volta tagliata deve essere consumata molto rapidamente.

Spaghetti alla napoletana

25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
800 g di pomodori maturi,
1 cipolla di media grossezza,
5 o 6 foglie di basilico,
peperoncino rosso,
4 cucchiai di caciocavallo grattugiato,
80 g di burro,
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Scottate anzitutto i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e poi tritateli.

▶ In una casseruola fate quindi scaldare l'olio e metà del burro, unitevi la cipolla tagliata a fette piuttosto spesse e fatela soffriggere. Poi eliminatela e sostituitela con i pomodori tritati, unitevi le foglie di basilico, salate, insaporite con del peperoncino e fate cuocere a fiamma vivace per una decina di minuti per far restringere il sugo.

▶ Nel frattempo fate lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, quindi scolateli e versateli in una zuppiera preriscaldata. Infine, conditeli con il burro rimasto e il sugo e cospargeteli con il formaggio grattugiato, mescolateli e portateli in tavola.

Spaghetti alla carbonara vegetale

40 min.

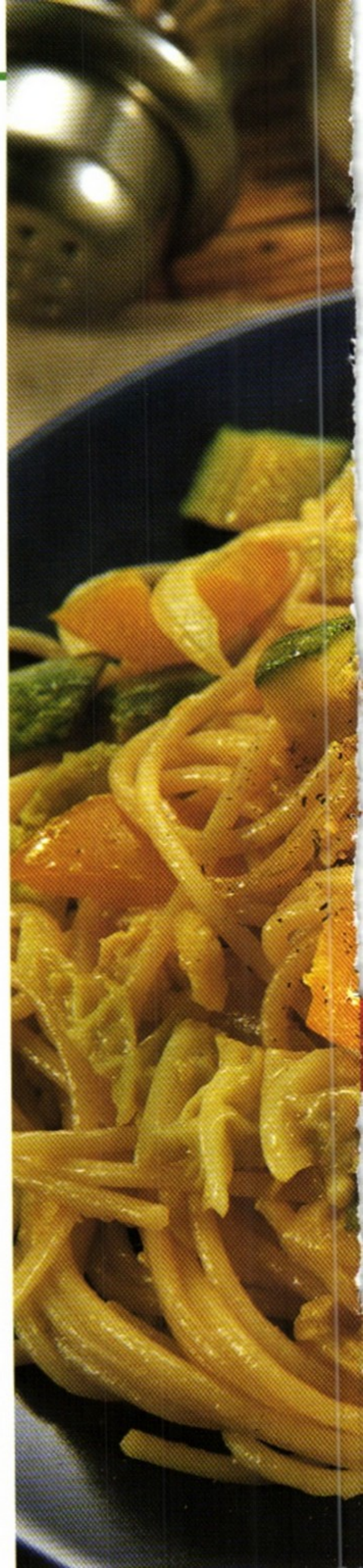
Ingredienti

380 g di spaghetti, 6 zucchine di media grossezza, 1 cipolla, 1/2 peperone giallo, 1 foglia di cavolo verza, 2 uova, noce moscata, parmigiano grattugiato, 7 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Mondate, lavate e asciugate le verdure, poi affettate la cipolla e la foglia di cavolo e tagliate a pezzetti le zucchine e il peperone.

▶ Fate saltare le verdure in un tegame con 5 cucchiai d'olio, cominciando dalla cipolla e unendo via via peperone, cavolo e zucchine. Dopo averle salate, fatele stufare a fuoco moderato e tegame coperto, per poco più di 15 minuti. Intanto lessate gli spaghetti.

▶ Unite la pasta alle verdure, aggiungete l'olio rimanente e le uova sbattute con un pizzico di noce moscata; lasciate insaporire il tutto per un paio di minuti a fuoco moderato, mescolando con un cucchiaio di legno. Portate infine in tavola servendo a parte il parmigiano.



Spaghetti sprint

La buona tavola nasce dal sapiente accostamento di ingredienti, che non necessariamente richiede grande dispendio di tempo. Anche coloro che dispongono di brevi intervalli da concedere alla cucina, possono trovare il modo di vivacizzare i loro piatti con semplici preparazioni, ricche di sapore e fantasia.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
4 spicchi d'aglio,
peperoncino rosso,
pecorino grattugiato (facoltativo),
olio extravergine d'oliva,
sale.

Aglio, olio e peperoncino: siamo qui alle prese con uno dei condimenti per la pasta indubbiamente più famosi, semplici e stuzzicanti.

▶ In un tegame scaldate l'olio con il peperoncino ridotto a pezzettini o in polvere e, quando è bollente, aggiungete l'aglio schiacciato, che lascerete imbiondire mescolando con un cucchiaio di legno, evitando che annerisca. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli in una zuppiera assieme al condimento piccante. Mescolate con cura e aggiungete, se gradite, del pecorino grattugiato, che contribuirà a insaporire ulteriormente la pasta. Chi non apprezzasse troppo il peperoncino potrà toglierlo dal condimento prima di versare questo sulla pasta: in tal caso è opportuno non ridurlo in pezzi troppo piccoli.

▶ Se lo preferite, potrete insaporire la pasta direttamente nel tegame nel quale avrete preparato il condimento, lasciandolo sul fuoco per qualche istante, in modo da consentire ai sapori di amalgamarsi adeguatamente. Poi, in considerazione del fatto che il peperoncino rosso sottoposto a cottura viene privato di importanti elementi – quali la vitamina C di cui è molto ricco – potete aggiungerlo (in polvere o tritato) direttamente al momento di condire la pasta.

Spaghetti ai capperi

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di capperi sottosale,
origano,
3 cucchiai di parmigiano grattugiato,
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe o peperoncino rosso.

▶ Lavate anzitutto i capperi sotto acqua corrente in modo da sciacquarli del sale, poi tritateli grossolanamente e metteteli in una terrina. Aggiungete quindi l'olio, una generosa presa di origano, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e, a vostra discrezione, un pizzico di pepe o di peperoncino rosso.

▶ Mettete intanto sul fuoco una pentola con l'acqua necessaria alla cottura della pasta, portatela a bollore, salatela, versatevi gli spaghetti e portateli a cottura. Infine, scolateli e versateli nella terrina nella quale avete preparato il condimento, mescolateli bene e serviteli caldi o, se preferite, anche freddi.

Spaghetti a crudo

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
5 pomodori maturi di media grossezza,
2 spicchi d'aglio,
alcune foglie di basilico fresco,
7 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Mettete in una zuppiera i pomodori lavati, asciugati e tagliati a pezzi piuttosto grossi, gli spicchi d'aglio schiacciati, alcune foglie di basilico sminuzzate e l'olio. Lasciate quindi macerare il tutto per un quarto d'ora al fresco.

▶ Nel frattempo mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta e, quando l'acqua inizia a bollire, salatela e buttatevi gli spaghetti.

▶ Scolateli al dente e riversateli nella zuppiera, aggiungete un pizzico di pepe, aggiustate di sale e rimescolate per bene prima di portare in tavola.

Spaghetti capperi e limone

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
3 cucchiai di capperi sottosale,
la scorza di 1 limone,
6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura degli spaghetti e, quando l'acqua (che avrete salato) inizia a bollire, buttatevi la pasta. Nel frattempo sciacquate i capperi sotto acqua corrente e tritateli con la scorza di limone, quindi diluite il tutto con l'olio.

▶ Quando gli spaghetti sono cotti al dente, scolateli, riversateli in una zuppiera e conditeli con la salsa, aggiungete poco pepe macinato al momento, e servite.

Spaghetti veloci agli asparagi

20-25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1/2 kg di asparagi sottili,
50 g di burro,
4 cucchiai di panna,
4 cucchiai di parmigiano grattugiato,
1 cucchiaino di senape,
sale.

▶ Anzitutto mondate e lavate accuratamente gli asparagi, eliminate la parte dura e tagliate le punte in due o tre pezzi. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, salatela e, appena comincia a bollire, cuocetevi gli asparagi e gli spaghetti sinché questi ultimi siano cotti al dente.

▶ Nel frattempo mettete in una ciotola il burro lasciato ammorbidire a temperatura ambiente e tagliato a pezzettini, la panna, il formaggio grattugiato e la senape. Amalgamate con cura questi ingredienti e lavorateli bene sino a ottenere una crema omogenea.

▶ Quando la pasta è cotta, scolatela assieme agli asparagi, versate tutto nella zuppiera con la crema, mescolate per bene e portate immediatamente in tavola.

(foto della ricetta a pag. 94)

Spaghetti alla russa

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 120 g di gorgonzola,
8 gherigli di noce, 1 cucchiaiata di vodka,
un mazzetto di prezzemolo, 70 g di burro, sale.

▶ Mentre portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata, tritate il prezzemolo e i gherigli di noce.

▶ Passate al setaccio il gorgonzola e raccoglietelo in un recipiente; aggiungete la vodka e il trito di prezzemolo, mescolando con cura.

▶ Fate fondere il burro su fuoco basso o a bagnomaria, quindi unitelo a poco a poco al formaggio fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso; alla fine aggiungete i gherigli di noce.

▶ Appena l'acqua bolle, salatela e versatevi gli spaghetti. Scolateli al dente e versateli nella zuppiera dove avrete messo la salsa.

▶ Mescolate la pasta affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati e servite subito in piatti caldi.

Spaghetti al gorgonzola

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di gorgonzola piccante,
200 g di ricotta fresca,
1 costa di sedano,
1/2 cipolla,
2 dl di latte,
50 g di burro,
sale, pepe.

▶ Mescolate il gorgonzola tagliato a tocchetti con la ricotta e il latte (volendo potete servirvi del mixer a media velocità). Ricavate un composto non troppo compatto e trasferitelo in una terrina: lavoratelo con un po' di latte, la cipolla e il sedano puliti e tritati, sale e pepe.

▶ Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata e, a cottura ultimata, scolatela, versatela in una zuppiera e conditela con il burro crudo, lasciato ammorbidire a temperatura ambiente, e il composto diluito all'ultimo momento con un paio di cucchiai dell'acqua di cottura della pasta.

Spaghetti al curry

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
2,5 dl di panna fresca,
1 cucchiaio di curry in polvere,
1/2 bustina di zafferano,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mettete sul fuoco la pentola per la cottura degli spaghetti e, quando l'acqua bolle, salatela e versatevi la pasta. Nel frattempo scaldate dell'olio in una casseruola, unendovi il curry, lo zafferano e, dopo un paio di minuti, la panna.

▶ Mescolate con il cucchiaio di legno e fate sobbollire lentamente per qualche minuto, dopo aver inserito una retina frangifiamma sotto la casseruola.

▶ Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e conditela con la salsa al curry, mescolatela con cura e servitela ben calda.

Spaghetti al pepe verde

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
3 cucchiai di pepe verde al naturale,
3 cucchiai di panna,
1 uovo,
4 cucchiai di ricotta stagionata grattugiata,
40 g di burro,
sale.

▶ Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo preparate il condimento.

▶ Sbattete il tuorlo d'uovo in una terrina con la panna, un pizzico di sale e il pepe verde sgocciolato e schiacciato con una forchetta: amalgamate molto bene il tutto, sino a ottenere un composto omogeneo.

▶ Quando gli spaghetti sono cotti al dente, scolateli e versateli nella terrina del condimento, aggiungete il burro fuso e la ricotta grattugiata. Mescolate e portate subito in tavola.

Spaghetti al limone

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
il succo di 1 limone,
1 cipollina fresca,
un ciuffetto
di prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

▶ Mentre fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, preparate un condimento con l'olio, la cipollina pulita e tagliata molto finemente, sale e pepe.

▶ Quando la pasta è cotta al dente, scolatela con cura, bagnatela con un poco d'olio, mescolatela e lasciatela raffreddare, quindi versatela in una zuppiera e conditela con il condimento preparato, un trito di prezzemolo e il succo del limone. Mescolatela con cura e infine portatela in tavola.

Spaghetti al pane secco

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di pane secco,
un ciuffetto
di prezzemolo,
8 cucchiai d'olio
extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

▶ Scaldate l'olio in una padella e buttatevi dentro il pane secco pestato, in modo che le briciole restino consistenti. Tostatelo, senza bruciarlo, aggiustando di sale e pepe.

▶ Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e, quando sono cotti, scolateli e versateli in una zuppiera, conditeli con il pane secco e tostato e aggiungete del prezzemolo mondato, lavato, asciugato e tritato.

▶ Per arricchire ancor più di sapore, potrete eventualmente aggiungere uno spicchio d'aglio schiacciato nell'olio mentre questo si scalda, levandolo prima di aggiungere il pane secco.

Spaghetti alla panna acida

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
2 dl di panna acida,
100 g di parmigiano grattugiato,
paprica dolce,
60 g di burro,
sale.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e, quando bolle, salatela e fatevi cuocere gli spaghetti. Nel frattempo fate sciogliere dolcemente il burro in una casseruola piuttosto capace.

▶ Quando avrete scolato la pasta cotta al dente, versatela nella casseruola, rigiratela e unitevi la panna acida, la paprica e una parte del parmigiano grattugiato. Mescolate ancora e portatela infine in tavola, servendo a parte il parmigiano rimanente.

Panna acida

La crème fraîche *(o panna acida) è una specialità francese che in Italia si trova ancora con una certa difficoltà: è reperibile infatti solo in alcuni grandi supermercati e in negozi di alimentari ben forniti. È una crema densa e vellutata, dal sapore leggermente acidulo, che serve per insaporire piatti a base di pesce e verdure. Viene spesso usata anche per addensare salse e minestre in quanto, a differenza della panna, può bollire senza addensarsi. Farla in casa è molto semplice: basta mescolare in parti uguali della panna fresca con dello yogurt magro greco, e acidulare il tutto con un po' di succo di limone.*

Spaghetti piccanti nel wok

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 300 g di pomodorini, 1 porro, 100 g di pancetta, 1 spicchio d'aglio, 3 peperoncini piccanti, olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Tritate porro e aglio. In un wok scaldate un po' d'olio e soffriggetevi il trito con la pancetta precedentemente tagliata a cubettini e ai peperoncini spezzettati.

▶ Poi aggiungete i pomodorini tagliati a metà e privati dei semi. Saltate il tutto aggiustando di sale.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e cuocetevi gli spaghetti. Scolateli al dente e versateli nella stessa padella del condimento precedentemente preparato.

▶ Saltate per un altro po' nel wok in modo da insaporire uniformemente e servite caldo.

Spaghetti al mascarpone

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di mascarpone,
100 g di ricotta fresca,
40 g di burro,
4 cucchiai di parmigiano grattugiato,
sale.

▶ Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocetevi gli spaghetti. Nel frattempo, mettete in una ciotola il burro ammorbidito a temperatura ambiente e lavoratelo per alcuni minuti con il cucchiaio di legno, in modo da renderlo cremoso. Unitevi poi la ricotta sbriciolata, il mascarpone e il parmigiano grattugiato.

▶ Amalgamate tutti gli ingredienti e continuate a mescolare, unendo un paio di cucchiai dell'acqua di cottura della pasta, finché avrete ottenuto una crema omogenea e morbida.

▶ Quando gli spaghetti sono cotti al dente, scolateli e trasferiteli in una terrina riscaldata, conditeli con la crema, mescolateli bene, infine portateli in tavola.

Mascarpone

Il mascarpone è un prodotto derivato dalla lavorazione della crema di latte, tipico di alcune zone della Lombardia. Le origini precise non sono note, ma la produzione e il consumo del mascarpone risalgono sicuramente a diversi secoli fa. Tradizionalmente veniva prodotto solo in inverno, mentre oggi si trova in commercio tutto l'anno. Ha l'aspetto di una crema morbida, consistente, di colore bianco-giallo chiaro, con sapore molto dolce. Va consumato fresco, perché tende a irrancidire velocemente.

Spaghetti alle noci

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
12 noci,
1,5 dl di panna,
un ciuffetto
di prezzemolo,
30 g di burro,
sale, pepe.

▶ Sgusciate le noci, eliminate la pellicina interna e quindi mettetele nel frullatore; aggiungete circa metà della panna e azionate l'apparecchio per qualche minuto, in modo da ottenere una salsa morbida.

▶ Fate quindi sciogliere il burro in una piccola casseruola, versatevi la salsa, aggiungete la panna tenuta da parte e il prezzemolo mondato, lavato, asciugato e tritato finemente.

▶ Salate, insaporite con un po' di pepe, mettete il recipiente su fuoco moderato e, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, fate addensare il sugo.

▶ Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e, dopo averli scolati, riversateli in una terrina, quindi conditeli con il sugo alle noci, mescolateli con cura e serviteli immediatamente.

Spaghetti ai pinoli

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
50 g di pinoli,
1/2 cipolla di media grandezza,
2 cucchiai di vodka,
un ciuffetto di prezzemolo,
5 cucchiai di parmigiano grattugiato,
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua, portatela a ebollizione, salatela e fatevi cuocere gli spaghetti. Nel frattempo dedicatevi alla preparazione del condimento: mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente, poi tritate grossolanamente i pinoli.

▶ Versate l'olio in una casseruola, unitevi la cipolla sbucciata e tagliata a sottili fettine e fatela soffriggere per qualche minuto, quindi aggiungetevi il prezzemolo, i pinoli, sale e pepe.

▶ Lasciate cuocere a fuoco moderato per 5 minuti, spruzzate con la vodka e, appena quest'ultima evapora, spegnete il fuoco.

▶ Quando la pasta è cotta al dente, scolatela, versatela in una zuppiera, conditela con il sugo e cospargetela infine con il parmigiano grattugiato, poi portatela in tavola.

Spaghetti alla ricotta

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
150 g di ricotta fresca,
1 cucchiaino di paprica,
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mentre fate cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua salata, preparate una semplice salsina versando in una terrina l'olio, la paprica, la ricotta sbriciolata e del sale. Mescolate per amalgamare i sapori e aggiungete, se vi sembra necessario, qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta.

▶ Quando gli spaghetti sono cotti a dovere, scolateli, riversateli in una zuppiera e conditeli infine con la salsa di ricotta e paprica, mescolandoli piuttosto vigorosamente. Poi portateli subito in tavola.

Spaghetti cognac e salmone

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
200 g di salmone affumicato,
1 cipollotto,
1 cucchiaio di cognac,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

▶ Fate soffriggere in qualche cucchiaio d'olio un trito fine di cipollotto. Dopo qualche minuto bagnate con il cognac e lasciate evaporare, unite il salmone tagliato a filetti e una macinata di pepe fresco; lasciate insaporire ancora per qualche istante poi spegnete.

▶ Nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli quando sono ancora al dente, versateli nella zuppiera e condite con il sugo.

Spaghetti dolci all'uvetta e pinoli

15 min.

5-10 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti integrali, 100 g di uvetta, 100 g di pinoli, olio extravergine d'oliva, sale.

Questa ricetta è molto semplice e veloce, e vi consente di preparare in poco tempo un piatto di pasta dal sapore inusuale, ma certamente stuzzicante.

▶ Fate rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida e nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e conditeli con un po' d'olio, l'uvetta scolata e strizzata e i pinoli.

▶ Versate poi il tutto in una teglia unta d'olio e infornate a 180 °C per 5-10 minuti, finché si forma una leggera crosticina.

▶ Togliete gli spaghetti dal forno e serviteli ben caldi.

Spaghetti al tartufo

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di pancetta tesa,
1 piccolo tartufo nero (o della pasta di tartufo in tubetto),
1 bustina di zafferano,
un ciuffetto di prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e, appena bolle, salatela, aggiungetevi lo zafferano e gli spaghetti e portateli a cottura.

▶ Mentre la pasta cuoce, fate scaldare un poco d'olio in una padella piuttosto larga, unitevi la pancetta tagliata a striscioline e fate rosolare sino a quando sia croccante.

▶ Poi aggiungetevi la pasta scolata, abbondante prezzemolo tritato e il tartufo precedentemente pulito e tagliato a lamelle (o la pasta di tartufo). Fate saltare in padella per un paio di minuti e infine portate la pasta in tavola, condendo eventualmente con un filo d'olio.

Tartufo

I tartufi sono funghi ipogei (ovvero a crescita sotterranea) appartenenti al genere Tuber. *Come tutti i funghi sono sprovvisti di clorofilla; per questo non possono elaborare le sostanze necessarie alla propria sopravvivenza (zuccheri e amidi). Per sopperire a ciò si legano ad alcune specie di piante (alberi e arbusti), producendo una relazione detta "simbiosi micorrizica", per la quale entrambe le parti acquisiscono vantaggi. Le principali specie sono il tartufo bianco pregiato, il tartufo nero pregiato, lo scorzone, il tartufo bianchetto o marzuolo e il tartufo uncinato.*

Spaghetti alla rucola

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
un mazzetto
di rucola,
200 g di pomodori
maturi e sodi,
1 cipolla piccola,
4 cucchiai
di pecorino
grattugiato,
peperoncino rosso,
4 cucchiai di olio
extravergine d'oliva,
sale.

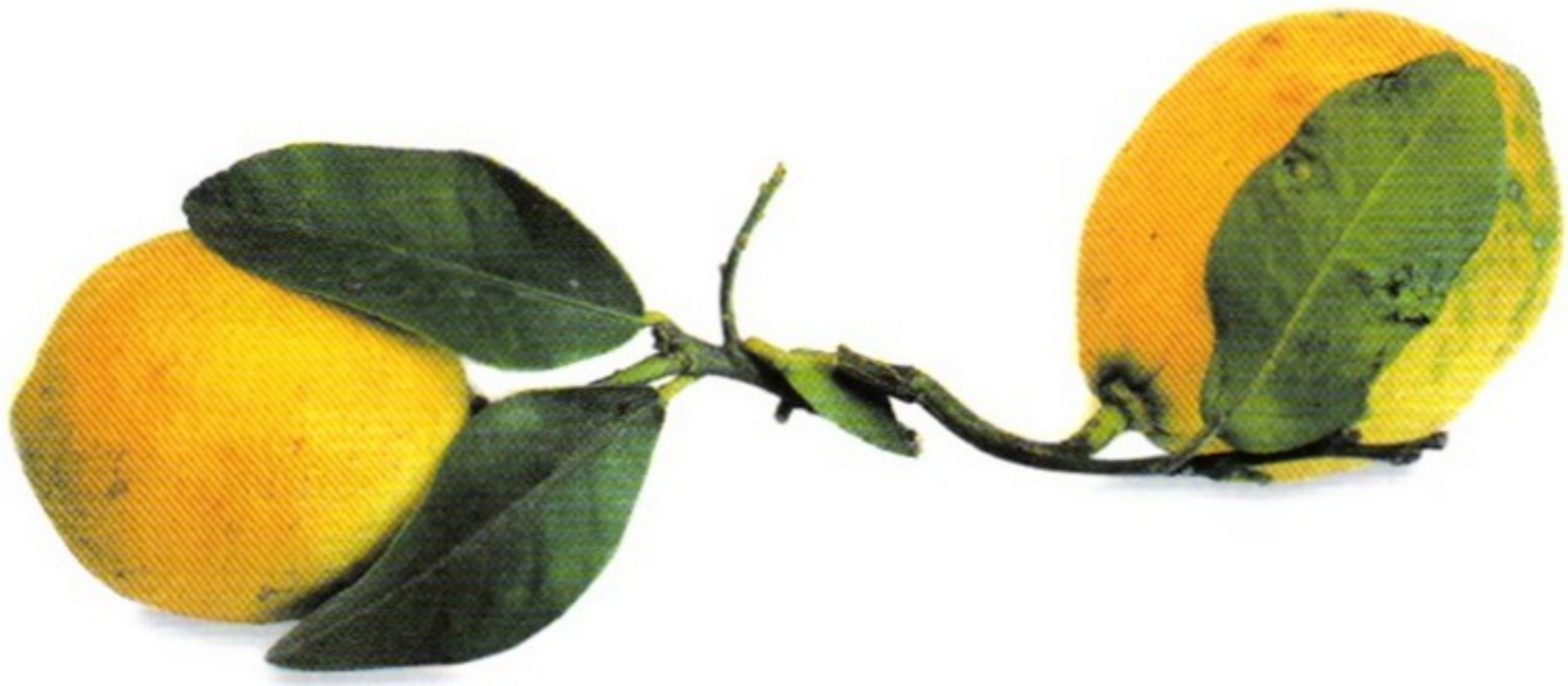
▶ Prima di tutto pulite la rucola, lavatela e asciugatela con una centrifuga manuale. Poi sbucciate la cipolla, tagliatela sottilmente e mettetela in una zuppiera assieme ai pomodori crudi lavati, asciugati e tagliati a cubetti, l'olio, il pecorino, del sale e un pizzico di peperoncino rosso. Quindi spezzettate grossolanamente la rucola, unitela al condimento e mescolate il tutto con cura.

▶ Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua e, quando inizia a bollire, salatela e versatevi gli spaghetti. Cuoceteli al dente, infine versateli nella zuppiera del condimento, mescolateli e portateli in tavola dopo qualche minuto.

Peperoncino

I peperoncini si presentano in varie forme e colori: fra i più diffusi ricordiamo quelli a ciliegia, a sigaretta, e i celebri diavolilli (calabresi e abruzzesi, particolarmente piccanti). A seconda delle ricette si possono usare freschi a pezzetti (ad esempio nelle zuppe) o rosolati nell'olio (come negli spaghetti aglio, olio e peperoncino). Oppure anche secchi, sia interi che pestati e polverizzati.

Spaghetti in salsa di yogurt e limone



20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1,3 dl di yogurt intero,
1 dl di panna,
0,8 dl di latte,
20 g di burro,
qualche fogliolina di timo,
1 limone,
sale.

▶ Mettete a cuocere gli spaghetti in una pentola capiente con acqua bollente salata.

▶ Intanto lavate con cura il limone, asciugatelo bene e riducetene tutta la scorza a listarelle, usando solo la parte gialla.

▶ Scaldate un'ampia padella e scioglietevi il burro, quindi unite la panna e il latte. Portate a ebollizione e cuocete per circa 2 minuti, fino a che il condimento si sarà addensato. Incorporate alla salsa lo yogurt e, subito dopo, metà succo del limone.

▶ Scolate gli spaghetti al dente e conditeli con il sugo, facendoli insaporire per qualche istante nella padella. Serviteli guarniti con la scorza di limone grattugiata e il timo.

Spaghetti alla crema di fagioli

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
300 g di fagioli borlotti in scatola,
100 g di pancetta,
1 cipolla,
4 pomodori pelati,
alcune foglie di basilico,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Tritate la cipolla, tagliate la pancetta a dadini, spezzettate i pomodori pelati e passate i fagioli al passaverdura.

▶ Dopodiché preparate una padella con un fondo d'olio e fatevi dorare la cipolla tritata. Aggiungete a questo punto la pancetta, i pomodori e la crema di fagioli.

▶ Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nella padella con il sugo. Mantecate bene il tutto, unite alcune foglie di basilico e servite caldo.

Spaghetti cremosi

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di gorgonzola dolce,
80 g di robiola,
2 dl di panna,
parmigiano grattugiato,
burro,
sale, pepe.

▶ Fate cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata. Nel frattempo sciogliete il gorgonzola e la robiola in un tegame con il burro già caldo, schiacciando con una forchetta e mescolando continuamente. Aggiungete la panna, aggiustando con una presa di sale e un pizzico di pepe. Il composto dovrà riuscire cremoso e liscio.

▶ Scolate gli spaghetti ancora al dente in una zuppiera e conditeli ben caldi con la salsa cremosa di formaggi, aggiungendovi anche una spolverata di parmigiano grattugiato.

Spaghetti alle cipolle

15-20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti, 5 cipolle rosse, 1 cucchiaio di pasta d'acciughe, un ciuffetto di prezzemolo, 6 foglie di basilico, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua; appena inizierà a bollire, salatela e, dopo pochi istanti, versateci gli spaghetti.

▶ Nel frattempo tagliate a fettine molto sottili le cipolle, mettetele in una padella, insieme all'olio e fatele dorare, a fuoco moderato, per circa 5 minuti.

▶ Tritate una manciata di prezzemolo, spezzettate le foglie di basilico e unite alle cipolle. Lasciate cuocere ancora 3 minuti a fuoco basso, poi fate sciogliere nel condimento la pasta d'acciughe.

▶ Scolate gli spaghetti al dente e conditeli con il sugo preparato, mescolandoli bene. Servite subito.

Spaghetti feta e spinaci

20-25 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
100 g di feta,
70 g di nocciole sgusciate,
un mazzetto di spinaci in foglia freschi,
1 scalogno,
noce moscata,
burro,
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Tritate finemente lo scalogno e fatelo dorare in padella a fiamma bassa con olio e burro; unite poi le nocciole pestate.

▶ Intanto lavate accuratamente gli spinaci, consevando le foglie e scartando i gambi più duri.

▶ Tagliuzzateli e versateli in padella, bagnando con un po' d'acqua di cottura della pasta. Fate cuocere profumando con noce moscata grattugiata, sale e pepe.

▶ Aggiungete poi la feta sminuzzata e fatela sciogliere leggermente a fuoco basso.

▶ Nel frattempo lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e saltateli in padella con la salsa di spinaci e la feta. Infine spolverate con pepe nero e servite.

Spaghetti fave e prosciutto

20 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
300 g di fave sgranate,
60 g di prosciutto crudo,
1/2 cipolla,
brodo vegetale,
parmigiano grattugiato (facoltativo),
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

▶ Tritate la cipolla e fatela imbiondire in una padella con dell'olio per qualche minuto.

▶ Unitevi poi le fave sgranate; portate a cottura a fuoco vivace, bagnando con un po' di brodo vegetale, e aggiustando di sale e pepe.

▶ Prima di togliere dal fuoco, unite anche il prosciutto tagliato a striscioline sottili e mescolate con cura.

▶ Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, versateli nella padella e conditeli con il sugo di fave e prosciutto.

▶ Potete completare, se volete, con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Fave

Le fave appartengono alla famiglia delle leguminose. Crescono su piante erbacee annuali dal busto eretto, caratterizzate da fiori bianchi. Dai fiori si sviluppano i baccelli (che possono raggiungere la lunghezza di 30 cm) contenenti i semi verdi. Al momento dell'acquisto è consigliabile controllare che i baccelli risultino croccanti e pieni, privi di macchie e screpolature. Le fave, se non vengono consumate subito, si possono essiccare o anche congelare: dopo averle sbollentate per circa 3 minuti, si lasciano raffreddare e si ripongono in sacchetti di plastica.

Spaghetti cacio e pepe

10 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
170 g di pecorino grattugiato,
sale, pepe in grani.

▶ Portate a ebollizione in una pentola capiente l'acqua; salatela e cuoceteci gli spaghetti al dente. Mettete il pecorino in una zuppiera e stemperatelo con un paio di cucchiai d'acqua di cottura della pasta.

▶ Scolate gli spaghetti, versateli nella zuppiera mescolandoli velocemente, cospargete con una spolverata abbondante di pepe macinato al momento e servite immediatamente.

Spaghetti all'origano

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
6 filetti di acciughe sottolio,
1 cucchiaio di capperi sottosale,
2 spicchi d'aglio,
1 cucchiaino di origano in polvere,
pecorino grattugiato,
5 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Mentre lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, in una padella versate l'olio e fatevi dorare gli spicchi d'aglio, schiacciateli con una forchetta e quindi eliminateli. Unite le acciughe che schiaccerete fino a ridurle in poltiglia, poi i capperi tritati (precedentemente sciacquati dal sale) e l'origano.

▶ Cuocete per un paio di minuti, dopodiché scolate gli spaghetti al dente e uniteli alla salsa, unendo anche 2 cucchiai dell'acqua di cottura.

▶ Rigirate per un minuto, unite il pecorino e lasciate insaporire ancora per qualche istante. Servite ben caldo.

Spaghetti ai pistacchi

20 min.

10 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 dl di panna da cucina,
1/2 cipolla,
100 g di pesto di pistacchi,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

▶ Dopo averla mondata fate rosolare la cipolla tagliata a fettine in un po' d'olio, aggiungete il pesto e lasciate cuocere per qualche minuto; a fuoco spento aggiungere la panna, versandone poca per volta, e mescolate fino a ottenere una salsa omogenea.

▶ Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con la salsa prima ottenuta. Mescolate bene e servite.

Spolverizzate di parmigiano grattugiato a piacimento. È possibile condire aggiungendo un po' di pistacchio tritato.

Spaghetti speziati

15 min.

Ingredienti

380 g di spaghetti,
1 bicchierino e 1/2 di panna fresca,
1 cucchiaio di curry in polvere,
1/4 di bustina di zafferano,
olio extravergine d'oliva, sale.

▶ Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo scaldate dell'olio in una casseruola, unitevi il curry, lo zafferano e, dopo 2 minuti, la panna.

▶ Mescolate con il cucchiaio di legno e fate sobbollire lentamente per qualche minuto, dopo aver messo una retina frangifiamma sotto la casseruola.

▶ Quando la pasta è cotta al dente, scolatela e conditela con la salsa al curry, mescolatela con cura e gustatela ben calda.

Indice delle ricette

Spaghetti ragù e...

Spaghetti ai fegatini 18
Spaghetti al ragù bolognese 16
Spaghetti al ragù d'agnello e peperoni 35
Spaghetti al ragù di coniglio 28
Spaghetti al ragù di fagiano 30
Spaghetti al ragù di lepre 24
Spaghetti al rancetto 37
Spaghetti al salame 40
Spaghetti all'amatriciana 17
Spaghetti alla cacciatora 19
Spaghetti alla carbonara 20
Spaghetti alla pizzaiola 34
Spaghetti alla salsiccia e porcini 23
Spaghetti alla trippa 31
Spaghetti allo speck 29
Spaghetti autunnali alla chitarra 38
Spaghetti con salsiccia e ricotta 36
Spaghetti Marco Polo 32
Spaghetti pancetta e broccoli 40
Spaghetti pancetta e gorgonzola 25
Spaghetti piccanti pancetta e pomodoro 22
Spaghetti profumati con polpa di manzo 41
Spaghetti salsiccia e zafferano 26

Spaghetti al sapore di mare

Mare e fili al peperoncino 44
Spaghetti ai calamari 62
Spaghetti ai gamberetti 47
Spaghetti ai gamberoni 64
Spaghetti al caviale 50
Spaghetti all'aringa affumicata 56
Spaghetti alla bottarga 46
Spaghetti alla chitarra marinari 54
Spaghetti alla polpa di granchio 67
Spaghetti alle noci e baccalà 59
Spaghetti alle vongole 57
Spaghetti bucaniera 66
Spaghetti capesante e asparagi 52
Spaghetti con acciughe e fontina 45
Spaghetti con scampi e limone 63
Spaghetti con sogliole al timo e aragosta 58
Spaghetti con sugo di seppie 48
Spaghetti granchio e rucola 53
Spaghetti orientali 60
Spaghettini al nero di seppia 51

Spaghetti voglia di verdure

Spaghetti ai ciliegini *77*
Spaghetti ai porri e tamari *88*
Spaghetti al finocchio e uva passa *79*
Spaghetti al pomodoro *76*
Spaghetti al radicchio rosso e fontina *89*
Spaghetti al tartufo bianco *83*
Spaghetti agli asparagi in teglia *71*
Spaghetti alla barese *85*
Spaghetti alla carbonara vegetale *92*
Spaghetti alla cipolla e timo *72*
Spaghetti alla napoletana *91*
Spaghetti alla Norma *70*
Spaghetti alle erbe, verza e olive *74*
Spaghetti con crema di avocado *86*
Spaghetti con la zucca *90*
Spaghetti doppia Z *73*
Spaghetti fave e ricotta *78*
Spaghetti integrali piccanti *80*
Spaghetti tartufo nero e funghi *84*
Spaghetti tre colori *73*
Spaghetti Trinacria *82*

Spaghetti sprint

Spaghetti a crudo *98*
Spaghetti aglio olio e peperoncino *96*
Spaghetti ai capperi *97*
Spaghetti ai pinoli *110*
Spaghetti ai pistacchi *123*
Spaghetti al curry *103*
Spaghetti al gorgonzola *102*
Spaghetti al limone *104*
Spaghetti al mascarpone *108*
Spaghetti al pane secco *104*
Spaghetti al pepe verde *103*
Spaghetti al tartufo *114*
Spaghetti alla crema di fagioli *117*
Spaghetti alla panna acida *105*
Spaghetti alla ricotta *111*
Spaghetti alla rucola *115*
Spaghetti alla russa *100*
Spaghetti alle cipolle *118*
Spaghetti alle noci *109*
Spaghetti all'origano *122*
Spaghetti cacio e pepe *122*
Spaghetti capperi e limone *98*
Spaghetti cognac e salmone *111*
Spaghetti cremosi *117*
Spaghetti dolci all'uvetta e pinoli *112*
Spaghetti fave e prosciutto *121*
Spaghetti feta e spinaci *120*
Spaghetti in salsa di yogurt e limone *116*
Spaghetti piccanti nel wok *106*
Spaghetti speziati *123*
Spaghetti veloci agli asparagi *99*

voglia di CUCINARE

TITOLI IN COLLANA

Antipasti
tradizionali, sfiziosi e...

Biscotti
muffins & dolcetti

Bruschette
& crostoni

Carpacci
tartare e crudità

Cioccolato
golose tentazioni

Cocktail
classici ed esotici

Crêpes
& crespelle

Dolci
da forno

Fritti
& fritture

Gelati
sorbetti, yogurt
& frappé

Grigliate
di carne, pesce
e verdure

Insalate
& insalatone

Liquori d'erbe
grappe amari e...

Marmellate
conserve, gelatine,
succhi & sciroppi

Microonde

Panini
tramezzini, burger e...

Pesce
& frutti di mare

Pizze
focacce e calzoni

Riso
e risotti

Salse
& sughi

Single
in cucina

Spaghetti
e fantasia

Tartine
& stuzzichini

Torte
crostate & ciambelle

Torte salate
focacce sformati e...

Spaghetti, sempre gustosi, facili da cucinare e per tutti i gusti: conditi con verdure, carne, pesce, formaggi o più semplicemente aromatizzati con aglio, peperoncino, basilico, origano o rosmarino. Un classico della tavola italiana da adattare a tutti i palati.

ISBN 978-88-440-3422-1
9 788844 034221
858938 € 4,90

copertina: ©Roulier/Turiot/photocuisine/Corbis